

27/11/2023 10:41 | Zamieścił: Tomasz Opaliński, Autor: Biuro Wydawnicze

## Placuszki ziemniaczane z sosem grzybowym



Autor: Arch. UMWM

KGW w Dobczynie (gmina Klembów)

---

### Placuszki:

- 2 kg ziemniaków
- 2 jajka
- mąka pszenna
- szczypiorek lub natka pietruszki
- vegeta
- sól
- pieprz
- przyprawa do ziemniaków.

Ziemniaki ugotować (najlepiej dzień wcześniej), posolić. Przecisnąć przez praskę, dodać jajka, przyprawy, mąki tyle, aby ciasto nie lepiło się do rąk. Doprawić do smaku. Uformować niewielkie, okrągłe placuszki. Obtoczyć w bułce tartej i usmażyć na oleju z obu stron na złoty kolor.

### Sos grzybowy

- 0,5 kg mieszanych grzybów (świeże lub mrożone)
- 2–3 średniej wielkości cebule

- 1 litr śmietany 30%
- 3 łyżki masła klarowanego
- sól
- pieprz
- koperek.

Masło roztopić, dodać pokrojoną w kostkę cebulę. Chwilę podsmażyć, dodać grzyby (jeśli są świeże, trzeba je wcześniej obgotować). Smażyć przez kilka minut. Zalać śmietaną, doprawić solą i pieprzem. Odparować do zgęstnienia sosu. Posypać koperkiem. Ciepłe placuszki polać sosem.

## Wszechstronne warzywo

Ziemniaki, zwane też kartoflami, grulami, pyrami, pochodzą z Ameryki Południowej, a do Europy przywędrowały w XVI w. Z kolei do Polski trafiły za sprawą króla Jana III Sobieskiego, który przywiózł je po zwycięskiej wyprawie pod Wiedniem dla królowej Marysieńki. Początkowo uprawiane były jako rośliny ozdobne.

## Lekkostrawne czy nie?

Najzdrowsze są ziemniaki pieczone bez tłuszczu i gotowane w mundurkach. W tych ostatnich jest też najmniej kalorii (w 100 g około 70–80 kcal). Najzdrowiej jest jeść je na zimno, np. w sałatkach i bez majonezowych sosów. **200-gramowa porcja pokrywa 50% dziennego zapotrzebowania na witaminę C.**

## Aktywne i zaradne

Takie są kobiety z **KGW w Dobczynie**. Są świetnie zorganizowane i pomysłowe.

– Jak się do czegoś bierzemy, wkładamy w to całe serce – przekonują.

Działają oficjalnie od 2018 r., a społecznie od 2013 r. Wiją wieńce dożynkowe, uczestniczą w konkursach, składają wnioski o dofinansowania (w tym do samorządu Mazowsza). Szyją, tworzą rękodzieło, śpiewają i tańczą. W tym roku, po raz trzeci, zorganizowały Powiatowy Kongres KGW Powiatu Wołomińskiego. Wspierają je druhowie z OSP w Dobczynie.



[Albert Wasilewski](#)

#### UWAGA

Informacje opublikowane przed 1 stycznia 2021 r. dostępne są na stronie [archiwum.mazovia.pl](http://archiwum.mazovia.pl)