

Smaki Mazowsza



Autor: Fot. s-ms_1989/Pixabay

Jajka faszerowane w skorupce

SKŁADNIKI

- 10 jajek
- 10 pieczarek
- natka pietruszki
- bułka tarta
- majonez
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

Jajka ugotować na twardo. Każde jajko wraz ze skorupką przekroić na pół – ważne, aby nie uszkodzić skorupki. Wyjąć z każdej połówki białko i żółtko, drobno posiekać. Pieczarki zetrzeć na tarce i usmażyć na odrobinie oliwy. Po ostudzeniu dodać do posiekanych jajek i natki pietruszki, wymieszać z majonezem, doprawić solą i pieprzem. Skorupki wypełnić farszem i obtoczyć w bułce tartej. Smażyć około 5 min. kładąc farszem do dołu.

Zapraszamy koła gospodyń wiejskich do nadsyłania swoich zdjęć i przepisów na potrawy regionalne (i nie tylko!) na adres: sercepolski@mazovia.pl

Przepis autorstwa Beaty Jurczewskiej z gminy Krasnosielc pochodzi z wydawnictwa „Wielkie faszerowanie”.

Wybierz mądrze

Mamy coraz mniejszy dostęp do jaj własnego chowu, ale wybór coraz większy. Oprócz jajek kurzych, kaczyc, perliczych czy gęsich, na rynku są także indyjskie, a nawet strusie. Nie ważne, jakie wybierzemy – grunt, żeby były świeże i z w miarę pewnego źródła. Pamiętajmy, że jaja oznaczone numerem 3 pochodzą z chowu klatkowego, czyli miejsc, w których kondycja kur dalece odbiega od szczęśliwej. Samą świeżość jajka najłatwiej ocenić, potrząsając nim – jeśli słyszymy chlupot, zrezygnujmy z zakupu.

Źródło zdrowia

Jajka są przede wszystkim źródłem pełnowartościowego, łatwo przyswajalnego białka. To białko wzorcowe, zawierające w odpowiednich ilościach wszystkie aminokwasy, których organizm nie potrafi sam wyprodukować. Jajka to również bogate źródło witaminy A, E, D i K, witamin z grupy B i składników mineralnych: fosforu, potasu, sodu, wapnia, żelaza, magnezu, miedzi, cynku, seleniu. W żółtku jest beta-karoteni luteina, która chroni oczy przed szkodliwym promieniowaniem UVA i UVB.

Ab ovo (łac. „od jajka”, czyli „od początku”)

Co było pierwsze: jajo czy kura? Odpowiedź jest prosta – pierwsze było jajko, bo stworzenia jajorodne pojawiły się na świecie na wiele tysięcy lat przed pojawieniem się kury. Te pojawiły się w Europie dopiero 2,5 tys. lat temu, wcześniej hodowano również inne gatunki ptactwa, jednak jajek nie spożywano.

UWAGA

Informacje opublikowane przed 1 stycznia 2021 r. dostępne są na stronie archiwum.mazovia.pl