

21/03/2024 15:27 | Zamieścił: Tomasz Opaliński, Autor: Biuro Wydawnicze

Marchwiak



Autor: ARCH. KGW „DZIEWULANKI”

Przepis KGW „Dziewulanki” w Dziewulach (pow. siedlecki).

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

Ciasto:

- 100 g cukru
- 1 czubata łyżka cukru wanilinowego
- 50 g świeżych drożdży
- 250 ml mleka
- 2 żółtka
- 500 g mąki pszennej
- 50 g masła
- szczypta soli.

Nadzienie:

- 2 szklanki startej marchwi
- 2 łyżki kaszy manny
- pół szklanki cukru.

Do miski wlewamy ciepłe mleko, wsypujemy oba rodzaje cukru i pokruszone drożdże. Mieszymy i zostawiamy do wyrośnięcia. Następnie dodajemy mąkę, żółtko i roztopione ostudzone masło. Zagniatamy ciasto. Przykrywamy je ściereczką i odstawiamy do wyrośnięcia na około 30 minut. W tym czasie ścieramy marchew na tarce o drobnych oczkach, mieszamy ją z cukrem i kaszą manną. Wykładamy tak przygotowaną marchew na ciasto i zwijamy w roladę (od dłuższego boku). Ciasto zawijamy w papier do pieczenia, zostawiając około 4 cm luzu na dalsze wyrastanie. Wstawiamy do zimnego piekarnika i pieczemy w 180 °C przez 40–50 minut. Ciepłe ciasto możemy udekorować lukrem.

KGW „Dziewulanki”

Koło powstało w 2018 r. Należą do niego 33 osoby. Zajmuje się szerzeniem tradycji i regionalnych zwyczajów. Strucla marchewkowa, kiszka ziemniaczana czy pierogi – to tradycyjne potrawy przygotowywane przez „Dziewulanki”. KGW organizuje wspólne kolędowanie, wieczory niepodległościowe, ogniska i wycieczki krajoznawcze po Polsce. Członkowie koła uczestniczą w kiermaszach ozdób świątecznych, a dochód przekazują na rehabilitację i pomoc dzieciom.

Chrup na zdrowie

Chcesz zachować dobry wzrok na długie lata? – jedz marchewkę. Zawarty w niej beta-karoten ma korzystny wpływ na prawidłowe widzenie, a dodatkowo na dłużej pozwoli nam zachować ładną opaleniznę. Beta-karoten zapobiega ponadto rozwojowi chorób nowotworowych. Marchew to także źródło pektyn, które obniżają poziom cholesterolu i przeciwdziałają rozwojowi miażdżycy.

[KGW Dziewulanka w Dziewulach](#)



[ARCH. KGW „DZIEWULANKI](#)

UWAGA

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