

8 w 2018 (8)

3 przepisy na idealny obiad na biwak #1

Data publikacji: 16.05.2018 / Autor: Karol Kaszyński

Wyruszasz z wędrownikami na wyprawę? Uciekacie z ZZ-tem z miasta? To idealny moment na zrobienie na kuchni polowej czegoś ambitniejszego. Poprosiliśmy jednego z naszych azymutowych królów patelni i cesarzy ogniska, pwd. Karola Kaszyńskiego, o wybór trzech posiłków na tę okazję. Sprawdźcie te 3 przepisy na idealny obiad na biwak!

Podane przepisy są dostosowane do warunków biwakowych (da się je zrobić przy minimalnej ilości garnków) i zawierają proporcje na około 10 osób.

Coś na szybko i słodko - obiad w 25 minut

Akcesoria:

Jeden duży garnek lub kociołek

Opcjonalnie, dodatkowo: patelnia na której usmażysz kurczaka

Nóż

Coś do mieszania w garnku

Składniki:

1,5 kg piersi kurczaka (ok 4 piersi)

600 – 700 g ryżu (6 – 7 woreczków ryżu)

500 ml śmietany 30%, ew. można użyć mleka kokosowego

Ananas w puszcze

30 ml oleju

Przyprawy:

Sól

Pieprz

Curry

Ostra papryka

Ryż wrzucamy do osolonej, gorącej wody. Kurczaka kroimy w niezbyt grubą kostkę. Rozgrzewamy olej na patelni/garnku wrzucamy kurczaka, następnie intensywnie mieszamy. Po około 2-3 minutach dodajemy do smaku sól, pieprz i 2-3 łyżeczki

curry i smażymy jeszcze ok 2 minut. Na koniec dodajemy śmietanę i pokrojonego w kostkę ananasa z puszki (można dolać trochę soku). Trzymamy na ogniu przez 5 minut od zagotowania. Potrawę można wymieszać z ugotowanym ryżem.



Coś z warzywami

Akcesoria:

Duży garnek lub kociołek
Nóż
Coś do mieszania w garnku

Składniki:

1,5 kg kiełbasy
30 ml oleju
3 puszki pomidorów lub kilogram świeżych
1 cukinia
3 cebule
5 papryki
0,5 kg startego sera do posypania

Przyprawy:

Sól
Pieprz
Ostra papryka

Do garnka, na rozgrzany olej, wrzucamy kiełbasę. Chwilę podsmażamy na dużym ogniu, następnie zmniejszamy ogień, dodajemy pokrojoną w półtalarki cebulę i smażymy do zeszklenia (jeśli ogień jest bardzo duży, a garnek rozgrzany – można wykorzystać ciepło naczynia i na chwilę zdjąć je z ogniska). Dodajemy pomidory, pokrojoną w kostkę paprykę i cukinię, lekko solimy i dusimy do miękkości. Na koniec doprawiamy pieprzem i ostrą papryką, a w razie potrzeby również solą. Po wydaniu posypujemy serem, podajemy z pieczywem.

Przeczytaj też: [jak powinni jeść wędrownicy?](#)



Coś na ziąb - dla prawdziwych kuchmistrzów

Akcesoria:

Dwie miski (w tym jedną na żeberka w marynacie)

Duży garnek lub kociołek z grubym dnem

Nóż

Coś do mieszania w garnku

Składniki:

1,5 – 2 kg żeberek

0,75 kg kiełbasy wieprzowej

2 kg ziemniaków

1,5 kg kapusty kiszanej

2-3 cebule

4 ząbki czosnku

100 g słoniny

50 ml oleju

Przyprawy:

Liść laurowy
Ziele angielskie
Tymianek
majeranek
Papryka ostra
Pieprz
Sól

Marynata

Najlepiej dzień wcześniej poporcjować żeberka (po 2-3 żebra), dodać posiekaną cebulę, dodać oleju, sól i pieprz, 5 potłuczonych ziaren ziela angielskiego, 2 łyżeczki ostrej papryki, łyżkę majeranku i pół łyżki tymianku oraz liść laurowy. Wszystko dokładnie mieszamy.

Danie właściwe

Na garnku z grubym dnem roztapiamy pokrojoną w kostkę słoninę, dodajemy dwie posiekane cebule i czosnek oraz mieszamy do zeszklenia. Dodajemy pokrojoną w plasterki kiełbasę i podsmażamy. Wyciągamy kiełbasę z cebulą do oddzielnego naczynia i wrzucamy do garnka żeberka, które smażyjemy na dużym ogniu do zrumienienia (ok 5 min) następnie wyciągamy z garnka. Po zmniejszeniu ognia wrzucamy poszczególne warstwy: na dno około połowę kapusty, następnie podsmażone żeberka, podsmażoną cebulę z kiełbasą, pokrojone w kostkę ziemniaki (mogą być w mundurkach) i zamykamy wszystko drugą warstwą kapusty – każdą warstwę posypujemy przyprawami (solą pieprzem, tymiankiem i majerankiem – do smaku). Dusimy około 1,5 godziny na wolnym ogniu pod przykryciem. Jeśli garnek okazałby się za cienki, bądź ogień za duży możemy danie co jakiś czas przemieszać.

Karol Kaszyński

Instruktor Warszawskiej Szesnastki, przez kilka lat prowadził 16 WDH “Fides” w podwarszawskim Kazuniu, Obozował i wędrował jako komendant. Obecnie kwatermistrz. Na wszelkiego rodzaju wyjazdach lubi zajmować się intendenturą – nie znosi jak ktoś jest głodny, a jeszcze bardziej jak ktoś odmawia jedzenia. Lubi wędrować i gotować.