

17 w 2022 (367)

3 przepisy na biwak #3: jednogarnkowe obiady

Data publikacji: 23.03.2022 / Autor: Redakcja

Mamy już [biwakowe przepisy od Kokosza](#) oraz [przepisy na patelnię od naszych autorów](#) - teraz czas na Wasze dania jednogarnkowe!

Garnek warzywno-serowy

Od Szymona Stosio

Jednogarnkowo, smacznie i sycąco!

Składniki:

- cebula
- papryka
- cukinia
- sól
- pieprz
- ser camembert/brie
- mąka
- woda
- oregano

Paprykę, cebulę, warzywa jakie tylko lubisz (ja sugeruje jeszcze cukinię) kroimy w kostki. Nie muszą być super małe. Miks warzywny wrzucamy do naczynia z rozgrzanym olejem i smażymy do takiego stanu, gdy cebula jest już miękka a papryka lekko chrupka cały czas. Nadmiar oleju odlewamy. Ser dzielimy na mniejsze kawałki i dorzucamy do warzyw i całość mieszamy aż ser się roztopi i pokryje warzywa. Doprawiamy do smaku solą, pieprzem i oregano. Mąkę mieszamy z wodą i solą i wyrabiamy ciasto. Ja do ciasta również daję troszkę oregano. Robimy klasyczne podplomyk. Moje ulubione są pieczone prosto na żarze. Na podplomyk wykładamy trochę serowarzyw i wcinamy aż nam się uszy trzęsą! Proste, szybkie, sycące, smaczne-idealne w teren. No czego chcieć więcej?

Gulasz

od Wojciecha Derkowskiego

Składniki:

- Kurczak
- Papryka
- Cebula
- Czosnek
- Pomidory w puszcze
- Sól
- Pieprz
- Papryka wędzona
- Ziele angielskie
- Chilli
- Kasza Gryczana
- Olej
- Liść laurowy

Opcjonalnie:

- Woda
- Mąka
- Czosnek Granulowany
- Ziemniaki (zamiast kaszy)
- Zioła prowansalskie

Przygotowanie:

W kociołku nad ogniskiem smażymy na oleju (niewielka ilość) cebulkę, gdy się zarumieni dokładamy kurczaka, gdy ten będzie już lekko podsmażony dodajemy czosnek. Należy pamiętać aby dużo mieszać tak aby nic nam się nie przypaliło. Następnie dodajemy pomidory w puszcze i po chwili dodajemy paprykę. Gotujemy całość przez chwilę. Jeżeli chcemy zwiększyć ilość sosu dolewamy wody i możemy zagęścić całość mąką. Dodajemy przyprawy wedle własnego uznania, należy mieć na uwadze że ziele angielskie i liść laurowy powinny pogotować się dłuższą chwilę z całością. Następnie intensywnie mieszając lub zmniejszając ogień dłuższą chwilę gotujemy całość. Podajemy z kaszą lub z ziemniakami (należy je dodać razem z pomidorami gotując je w gulaszu).

Chili jednogarnkowe (vege)

Od Stefana Paciorka

Nadaje się też jako farsz do wrapów lub tacosów.

Składniki (dla 4-6 osób):

- Czerwona soczewica w puszcze x1 (ok. 300 g) (może być też sucha, tylko trzeba ją namoczyć wcześniej i to tak przez pół dnia minimum)
- Czerwona fasola w puszcze x1 (ok. 300 g)
- Pomidory w puszcze x2 (ok. 800 g)
- Kukurydza w puszcze x1 (ok. 300 g)
- Średnia czerwona cebula x1
- Oliwa/olej
- Pęczek świeżej kolendry (ale bez tego też będzie git)
- Przyprawy: kolendra w liściach (jak nie ma świeżej), kminek mielony, papryka słodka
- Ostra papryczka
- Jogurt naturalny lub śmietana (najlepiej 12%)

Przepis:

1. Posiekać cebulę, ostrą papryczkę i świeżą kolendrę, potem wrzucić cebulę na rozgrzaną oliwę w garnku, smażyć aż się zeszkli
2. Wrzucić do garnka odlaną kukurydzę i soczewicę
3. Po ok. 3 minutach do garnka wrzucić odlaną fasolę
4. Po kolejnych 3 minutach wrzucić pomidory, kolendrę, posiekaną papryczkę i przyprawy, zagotować

Podawać polane jogurtem lub śmietaną ale jak kto woli, według uznania.

Można jeść po prostu z menażki, albo we wrapie czy tacos

Redakcja

Zastęp służbowy oddelegowany do poszukiwania artykułów w wartościowych miejscach, wypytywania władz o praktyczne porady oraz znajdowania odpowiedniego cytatu na dowolną okazję.