



Gotuj z Corbą.pl - czyli jachtowa kuchnia !

Wychodząc naprzeciw rosnącym wymaganiom naszych Klientów postanowiliśmy wzorem lat ubiegłych urozmaicić i ulepszyć w jeszcze większym stopniu menu kuchni jachtowej. Zaprowiantowaliśmy kuchnie jachtowe w świeże mięso, wędliny, sery oraz inne przysmaki, które mamy nadzieję przypadną Państwu do gustu.

Niniejszy poradnik stanowi jedynie pewnego rodzaju propozycje, sugestie, jak można wykorzystać w racjonalny sposób dostarczone przez naszą firmę produkty spożywcze do przygotowania smacznych i urozmaiconych posiłków obiadowych.



Bon appétit

Załączamy listę produktów, które znajdziecie Państwo w kartonach z zaprowiantowaniem.

W trakcie rejsu zapasy uzupełniane są na bieżąco w lokalnych sklepach i na miejscowych bazarach. Gwarantuje to wciąż świeżą żywność. Naszym zdaniem takie rozwiązanie sprawdza się najlepiej.

Zanim jednak będziecie Państwo chcieli coś dokupić, proszę sprawdzić czy konkretne produkty rzeczywiście się skończyły. Świeże pieczywo, warzywa oraz nabiał kupowany jest przez członków załogi .

Na naszych rejsach uczestnicy sami przygotowują sobie posiłki. Skiper wyznacza takie osoby, dzieląc załogę na wachty kambuzowe.

Do Państwa dyspozycji na jachcie jest piekarnik – zachęcamy do korzystania. Kolacje na ciepło zadowolą każdego głodnego żeglarza. Doskonale sprawdzają się zapiekanki lub tortilla.



Fasolka po bretońsku

Nasza pierwsza propozycja dotyczy obiadokolacji w dniu przyjazdu. Przygotowanie ciepłego, pożywnego posiłku w tym dniu powinno być czynnością prostą i nie wymagającą większego wysiłku po meczącej podróży z Polski.

Składniki:

- 5 słoików fasolki po bretońsku
- 1 op. kiełbasy
- 3-4 cebule
- 3-4 ząbki czosnku
- odrobina oleju
- przyprawy: sól, pieprz, papryka ostra, majeranek

Fasolkę ze słoików przełożyć do garnka i podgrzewać na wolnym ogniu co jakiś czas mieszając. Kiełbasę pokroić w kostkę 0,5 cm wielkości. Na patelnię wylać odrobinę oleju i wrzucić pokrojoną kiełbasę, smażyć na średnim ogniu. Obrąć i pokroić w paski cebulę. Gdy kiełbasa będzie już w postaci małych chrupiących skwarek dorzucić cebulę i smażyć z dodatkiem soli i pieprzu na złocisty kolor. Obrąć i posiekać dowolnie czosnek, dodać na patelnię i smażyć około 1 min. Tak przyrządzoną kiełbasę wraz cebulą i czosnkiem dodać do gotującej się fasolki. Całość doprawić do smaku ostrą papryką i majerankiem doprowadzając do wrzenia stale mieszając by nie przywarło. Podawać w miseczkach z chlebem.



Kurczak zielone curry z mlekiem kokosowym

Drugi dzień rejsu zawsze obfituje w liczne wrażenia i emocje. Załogi właśnie się zgrywają ze sobą a apetyty na wspólną zabawę wzrastają. Trzeba pod to zrobić odpowiedni podkład. Wykorzystamy do tego soczyste piersi kurczaka oraz ryż.

Składniki:

- pierś z kurczaka
- curry green 3 op.
- mleko kokosowe
- przyprawy: sól, papryka ostra
- liść kafiru
- warzywa: papryka czerwona i cukinia, czosnek, cebula, imbir

Pierś z kurczaka dokładnie myjemy pod bieżącą wodą i kroimy na mniejsze paseczki. Curry rozprowadzamy w mleczku kokosowym tak, aby całkowicie się rozpuściło. Paprykę, cukinię i cebulę kroimy na mniejsze kawałki. Kurczaka doprawiamy solą, dodajemy liść kafiru. Wszystko smażymy, dodajemy pokrojony czosnek, a potem lekko dusimy przez ok. 3 minut do miękkości mięsa, a chrupkości cukinii. Na koniec całość przekładamy do wcześniej przygotowanego mleczka kokosowego z zielonym curry i gotujemy jeszcze z 5 min. Tak przygotowane danie podajemy z ryżem.



Schabowy

Na wodzie od rana. Tym razem przed nami długa droga. Gdzie zacumujemy na noc to już wyjdzie „w praniu”. Tego dnia będziemy potrzebowali silnego zastrzyku energii. Dlatego też sugerujemy klasyczne polskie danie czyli „kotlet schabowy z ziemniaczkami” Do tego dania można przygotować np. mizerię z ogórków i kwaśnej śmietany doprawionej do smaku cukrem i solą, lub zasmażane buraczki.

Składniki:

- schab
- 3-4 jaja
- 0,5 szklanki mleka
- bułka tarta
- sól, pieprz
- olej do smażenia
- buraczki lub mizerię

Mięso utłuc na kotlety, posypać lekko solą i pieprzem. Wbić jaja do miseczki i roztrzepać wraz z mlekiem. Maczać przygotowane mięso w jajku, a następnie obtoczyć w bułce tartej. Na patelni rozgrzać olej. Gdy już będzie miał odpowiednią temperaturę układać kotlety, tak by pokrywały całość patelni (zapobiega przypalaniu się) i smażyć na umiarkowanym ogniu z obu stron na brązowawo-żółty kolor. Podawać wraz z ziemniakami z wody i buraczkami lub mizerią.



Penne z pesto pomidorami koktajlowymi, czosnkiem, oliwkami

Zmęczeni, głodni? Macie ochotę na przygotowanie dania, które jest proste i szybkie. A jeśli do tego lubicie smaki włoskie, to jest to z pewnością propozycja dla Was. Makaron ze słodkimi pomidorami koktajlowymi, czarnymi oliwkami, bazyliowym pesto i czosnkiem podsmażonym na odrobinie oliwy z oliwek przypadnie do gustu całej załozdze i nie znudzi się tak szybko. Warto wypróbować!

Składniki:

- makaron penne
- oliwa z oliwek
- zielone pesto
- pomidory koktajlowe lub suszone w zalewie
- czosnek,
- czarne oliwki
- przyprawy: pieprz, sól, cukier

Doprowadź do wrzenia osoloną wodę w dużym garnku, ugotuj makaron al dente. Po ugotowaniu makaron odcedź i odstaw na czas przygotowania sosu z pomidorów, podgrzej oliwę na patelni, dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, delikatnie podsmaż pomidorki koktajlowe przekrój na połówki, wrzuć na patelnię i smaż na niedużym ogniu razem z czosnkiem przez około 5 minut. Dodaj pesto i pokrojone czarne oliwki (podczas smażenia możesz dodać odrobinę wody) Następnie wyłącz ogień, dodaj ugotowany makaron, mieszaj drewnianą łyżką kilkanaście sekund. Podawaj od razu, na talerzu przyozdób listkami świeżej bazylii i posyp startym parmezanem.



Polędwiczki wieprzowe w żurawinowym sosie

Kolejne mile za nami. Kto wie, może dziś zawitamy na jakąś wyspę? Co będziemy jeść? Zaserwujemy smaczne i proste w przygotowaniu danie. Polędwiczki wieprzowe w żurawinowym sosie .

Składniki:

- około 4 x polędwiczki wieprzowej
- 600 ml czerwonego wina
- 4 łyżki miodu
- opakowanie żurawiny
- sól, pieprz
- olej
- kasza gryczana lub ziemniaki
- masło
- sałatka szwedzka lub/i z kapusty

Polędwiczkę oczyścić z błonek i włókienek. Pokroić na plastry ok 1 cm grubości. Każdy plasterzek rozgnieść dłonią. Posolić, popieprzyć i usmażyć na rozgrzanym oleju. W garnku wymieszać wino, miód i żurawinę. Zdjąć polędwiczki z patelni i wlać na nią mieszankę z garnka. Odparować mieszając od czasu do czasu. Kiedy sos zgęstnieje wrzucić ponownie polędwiczki i dodać masło. Podgrzać. Podawać z kaszą gryczaną lub ziemniakami oraz sałatką szwedzką lub z kapusty.



Spaghetti z tuńczykiem w pomidorach

I tak płyniemy i płyniemy “głód w żołądkach już się odzywa, a przed nami ładu nie widać. Kapitan głodny! Przyrządźmy coś na szybko, danie smacznie i sycące!

Składniki:

- makaron spaghetti
- osolona woda do ugotowania makaronu

Sos:

- 2/3 szklanki oliwy z oliwek
- 3 op kaparów
- 6 x duże cebule pokrojone w drobną kosteczkę
- 2x puszki krojonych pomidorów + 3 x pasata pomidorowa
- główka czosnku pokrojonego w małe plasterki
- ostra papryczka proszkowana lub – 1-2 papryczki chili
- starty ser gran padana 1 op.
- sól, odrobina cukru
- 4 x tuńczyk

Wstawić wodę na makaron, posolić. Pokroić cebulę, czosnek, i papryczkę na plasterki. Zetrzeć parmezan. Do gotującej się wody wrzucić makaron. Gotować krócej niż al dente (jeśli do al’dente producent zaleca 8 minut, gotować 6 minut - makaron dogotuje się jeszcze na patelni razem z sosem). Na patelni rozgrzać oliwę, wrzucić pokrojoną cebulę – posypać niewielką ilością soli - zeszklić, następnie dodać czosnek i papryczkę (lub paprykę ostrą w proszku). Podsmażyć ok. 2 minuty (czosnek się zazłoci). Dodajemy tuńczyka. Następnie dodać kapary (z odrobiną zalewy). Po chwili dodajemy pomidory z puszki. Dodać odrobinę cukru . W międzyczasie odcedzić makaron i natychmiast dodać do sosu na patelni, pomieszać i smażyć jeszcze ok. 1 minuty. Posypać startym parmezanem. Przystroić świeżym listkiem bazylii. Podawać z białym winem.



PROPOZYCJE ŚNIADANIOWE

Śniadanie angielskie, trochę odchudzone

Śniadanie angielskie to tradycyjnie kiełbaski, bekon, kaszanka, grzyby, połówka pomidora, fasolka w sosie pomidorowym i jajka sadzone lub jajecznica. Czasem w zestawie znajdzie się jeszcze ziemniaczany placek. Do tego tosty z masłem. Jest na bogato, bardzo kalorycznie i chyba trochę za dużo. Jeśli szukacie posiłku, po którym długo nie będziecie głodni, to angielskie śniadanie jest warte rozważenia.

Składniki:

- jajka
- oliwa
- pomidory, pieczarki
- boczek wędzony surowy
- kiełbaski z szynki lub frankfurterki
- fasolka w sosie
- szalotka
- czosnek
- papryka ostra łyżeczki, oregano łyżeczka, świeżo mielony pieprz
- posiekana natka

W garnku podgrzej fasolkę w pomidorach, dodaj odrobinę soli, papryki i cukru do smaku. Rozgrzej piekarnik do 190 stopni. Na blasze ułóż kiełbaski (możesz je ponacinać w kilku miejscach), plasterki boczku i przecięte na pół pomidory – te oprószyć solą, oregano, czosnkiem i dodaj odrobinę masła. Piecz przez ok. 15 minut. W tym czasie umyj i osusz pieczarki, pokrój na kawałki i przesmaż na pół łyżki oliwy. Zdejmij z patelni, teraz możesz odrobinę posolić. Na reszcie oliwy usmaż jajka. Wyłóż poszczególne składniki na talerz: kiełbaski, boczek, jajko, pieczarki, połówkę pomidora i porcję fasolki w sosie.



Musli z jogurtem i owocami

Najlepsze jest to, że generalnie nie ma na to przepisu! Po prostu wrzucamy wszystko, co lubimy, w ilościach odpowiednich na nasz apetyt. Do sporządzenia takiego śniadania przydatne będą: - płatki zbożowe - owoce - orzechy - mleko lub jogurt naturalny/owocowy.



Szakszuka z pomidorami

Szakszuka z pomidorami z puszki i czerwoną papryką to zdrowy posiłek i zarazem świetny pomysł na śniadanie. Podstawowy przepis na szakszukę jest bardzo łatwy i szybki do przygotowania. Wystarczy kilka powszechnie dostępnych składników, aby cieszyć się kuchnią śródziemnomorską w swoim domu.

Składniki:

- jajka
- pomidory z puszki
- czerwona papryka, cebula, czosnek
- łyżka oliwy z oliwek
- wędzonej papryki, sól i papryka ostra, kmin rzymski
- natka pietruszki/kolendra

W pierwszej kolejności na patelni na łyżce oliwy podsmażamy na 2/3 mocy kuchenki posiekaną w kostkę cebulę i czosnek oraz czerwoną paprykę. Następnie smażymy chwilę pod przykryciem kilka razy mieszając i dodajemy pomidory z puszki. Jeśli mamy całe pomidory, należy je podzielić na mniejsze części. Całość smażymy chwilę pod przykryciem i dodajemy przyprawy, następnie wbijamy na środek jajka. Zmniejszamy ogień i smażymy pod pokrywką do momentu ścięcia się białek. Szakszukę podajemy z kromką pieczywa dowolnego rodzaju i posiekaną kolendrą lub pietruszką.

Omlet na tortilli

Omlet na tortilli to nasz najnowszy hit na pyszne śniadanie. Ukryliśmy w nim dodatkowo ser i smażony boczek, szalotkę i czerwoną paprykę. Po prostu palce lizać!

Składniki:

- jajka
- tortilla pszenna
- ser żółty
- boczek wędzony
- papryka czerwona
- sól, paprika lub pieprz

Na rozgrzanej patelni usmaż pokrojony w kostkę boczek, cebulę i paprykę. Na tej samej patelni rozlej roztrzepane i doprawione jajka, posyp serem, po czym przykryj je plackiem tortilli. Smaż do chwili, aż jajka przestaną być płynne. Następnie odwróć na drugą stronę i podpiekaj przez chwilę.



Grzanki z awokado, łososiem wędzonym i jajkiem w koszulce

Składniki

- jajka
- pieczywa, np. ciabatta
- masło do posmarowania
- koperek, sałata
- łosoś wędzonego
- soku z cytryny
- awokado
- łyżeczka oliwy
- sól, pieprz
- czarnuszka



Jajka w koszulkach

Do garnka wlać wodę na wysokość ok. 5 cm, dodać pół łyżeczki soli i łyżeczkę octu (opcjonalnie). Zagotować, zmniejszyć ogień do średniego i zamieszać łyżką robiąc wir wodny. Jajko wbić do małej miseczki, i dopiero z miseczki wlać do wody w powstały wir. Gotować ok. 2,5 minuty aż białko będzie ścięte a żółtko pozostanie płynne. Wyłożyć na talerz łyżką cedzakową i powtórzyć z drugim jajkiem.

Grzanki

Pieczywo lekko opiec w piekarniku, po przestudzeniu posmarować masłem i ułożyć rukolę oraz cząstki łososa wędzonego, skropić cytryną. Awokado umyć, przekroić wzdłuż na pół, wyjąć pestkę, obrać ze skórki. Pokroić na plasterki i skropić oliwą, położyć na grzankach, doprawić solą i pieprzem. Na wierzchu grzanek ułożyć jajka w koszulkach, posypać czarnuszką i koperkiem.

Życzymy smacznego,
Załoga Corba.pl

