

KSIĄŻKA KUCHARSKA NA MAZURSKI REJS

PRZEPISY NA PROSTE I SZYBKIE
DO REALIZACJI OBIADY, KTÓRE
ŁATWO UPICHCIEĆ NA JACHCIE



Planując rejs, warto wcześniej przygotować menu, bo gotowanie na jachcie nie powinno zajmować zbyt dużo czasu, a pytanie „co dziś na obiad?” – zaprzętać Twojej głowy. Będziesz mieć przecież przyjemniejsze rzeczy do roboty!

Planując rejsowe menu, wyszliśmy z założenia, że dania powinny być proste i szybkie do przygotowania. Oraz na tyle uniwersalne, by zadowolić każdego załoganta. Szczególnie tych najmłodszych. Dodatkowo muszą być sycące, żeby towarzystwo po godzinie nie krzychało, że jest głodne.

Przygotowaliśmy dla Ciebie jadłospis na 5-dniowy rejs z opcją zmiany jednego dania. W sumie jest tu 6 propozycji. Dobre, nieskomplikowane, szybkie i sprawdzone w praktyce potrawy – również na naszych dzieciach „niejadkach”!

Maciej Mitosz
właściciel NAUTIGO

SPIS TREŚCI

- 2 Spaghetti z pomidorami i mozzarellą
- 3 Makaron z łososiem i warzywami
- 4 Kawałki indyka w płatkach kukurydzianych
- 5 Spaghetti Carbonara
- 6 Jaja sadzone z kaszą gryczaną
- 7 Makaron z truskawkami



Spaghetti z pomidorami i mozzarellą

Porcja na 4 osobową rodzinę

Składniki:

¾ paczki makaronu spaghetti
Dwie puszki krojonych pomidorów
Mała cebula
Dwa ząbki czosnku
Paczka rozdrobnionej mozzarelli
150 g (takiej do pizzy)
Sól, pieprz, zioła prowansalskie

Przygotowanie:

Cebulę podsmażam na oliwie/oleju.
Dodaję drobno posiekany czosnek, podsmażam chwilę.
Dodaję pomidory, sól, pieprz, trochę ziół prowansalskich.
Duszę pod przykryciem 20-30 min.
Gotuję makaron w osolonej wodzie. Odcedzam.
Dodaję do niego pomidory, mieszam.
Wrzucam mozzarellę i podgrzewam, aż ser się rozpuści.



Makaron z łososiem i warzywami

Porcja na 4 osobową rodzinę

Składniki:

Paczka makaronu świderki,
rurki, kokardki

150 g wędzonego łososia

Małe pudełeczko słodkiej
śmietanki 30% (200 g)

Ok. 300 g świeżych brokułów
(średniej wielkości brokuł) lub
nie duża paczka mrożonego
groszku (300–400 g)

Pieprz i sól do smaku

Przygotowanie:

Warzywa gotuję w osolonej wodzie, odcedzam.

Łososia kroję na kawałki, podsmażam na oleju.

Wlewam do niego śmietankę, zagotowuję, zestawiam z ognia.

Makaron gotuję w osolonej wodzie, odcedzam.

Śmietankę z łososiem wlewam do makaronu, dodaję warzywa,
mieszam i doprawiam pieprzem (uwaga na sól - wędzony łosoś
jest zazwyczaj wystarczająco słony).



Kawałki indyka w płatkach kukurydzianych

Porcja na 4 osobową rodzinę

Składniki:

Ok. 400 g fileta lub polędwiczki z indyka

Dwie szklanki płatków kukurydzianych

Słodka papryka w proszku

Sól, pieprz

Jajko roztrzepane z odrobiną wody (jeśli zdecydujesz się obtaczać w nim mięso – nie jest to konieczne)

Dwie torebki ryżu

Marchewka + jabłko na surówkę

Sos – opcjonalnie – trochę majonezu, ketchupu, jogurtu naturalnego + sól i pieprz

Przygotowanie:

Fileta myję i kroję w niewielkie paski/kawałki. Solę i pieprzę. Obtaczam mięso w roztrzepanym jajku – czasem rezygnuję z tego etapu, płatki i tak się przyklejają do mokrego mięsa, choć gdy użyjesz jajka, będą się lepiej trzymać mięsa na patelni. Płatki kukurydziane wrzucam do torebki foliowej i ugniatam, żeby je jak najbardziej rozdrobnić. Do płatków dodaję paprykę (około 2 łyżeczek), sól (około łyżeczki).

Mięso wrzucam po kawałku do torebki i obtaczam je w płatkach. Smażę na patelni, delikatnie przewracam, aby płatki nie odpadły od mięsa. Gotuję ryż w osolonej wodzie.

Ścieram marchewkę i jabłko na surówkę – dodaję trochę oliwy.



Spaghetti Carbonara

Porcja na 4 osobową rodzinę

Składniki:

¾ paczki makaronu spaghetti
Małe pudełko słodkiej śmietanki
30% (200 g)
4 surowe żółtka
100 g boczku wędzonego
w plasterkach
150 g świeżego szpinaku w liściach
lub ok. 300 g świeżych brokułów
Pieprz i sól do smaku

Przygotowanie:

Brokuły gotuję w osolonej wodzie/szpinak sparzam lub chwilę gotuję, żeby liście zmiękły i solę.
Boczek kroję drobno, podsmażam na patelni.
W kubeczku mieszam śmietankę z żółtkami, solę i pieprzę (uwaga na sól, bo boczek jest zazwyczaj wystarczająco słony).
Gotuję makaron w osolonej wodzie. Odcedzam.
Do makaronu dodaję śmietankę z żółtkami, boczek, warzywa i mieszam na małym ogniu.

* Danie zawiera surowe żółtko – wcześniej sparz skorupki jajka albo po dodaniu śmietanki z jajami do makaronu podgrzewaj delikatnie do momentu, aż płyn zacznie się ścinać (trzeba uważać, żeby masa nie ścięła się zbyt mocno).



Jaja sadzone z kaszą gryczaną

Porcja na 4 osobową rodzinę

Składniki:

2 torebki kaszy gryczanej

4 jaja

Dowolne warzywa (np. ogórek
świeży albo mieszanka warzyw
do gotowania)

Sól, pieprz

Przygotowanie:

Kaszę gotuję w osolonej wodzie.

Rozgrzewam dwie łyżki oleju, rozbijam jaja, solę je i pieprzę
a następnie smażę na bardzo małym ogniu aż białko będzie
ścięte a żółtko jeszcze płynne.

Przygotowuję warzywa do podania.



Makaron z truskawkami

Porcja na 4 osobową rodzinę

Składniki:

Paczka makaronu (najlepsze są tutaj świderki)

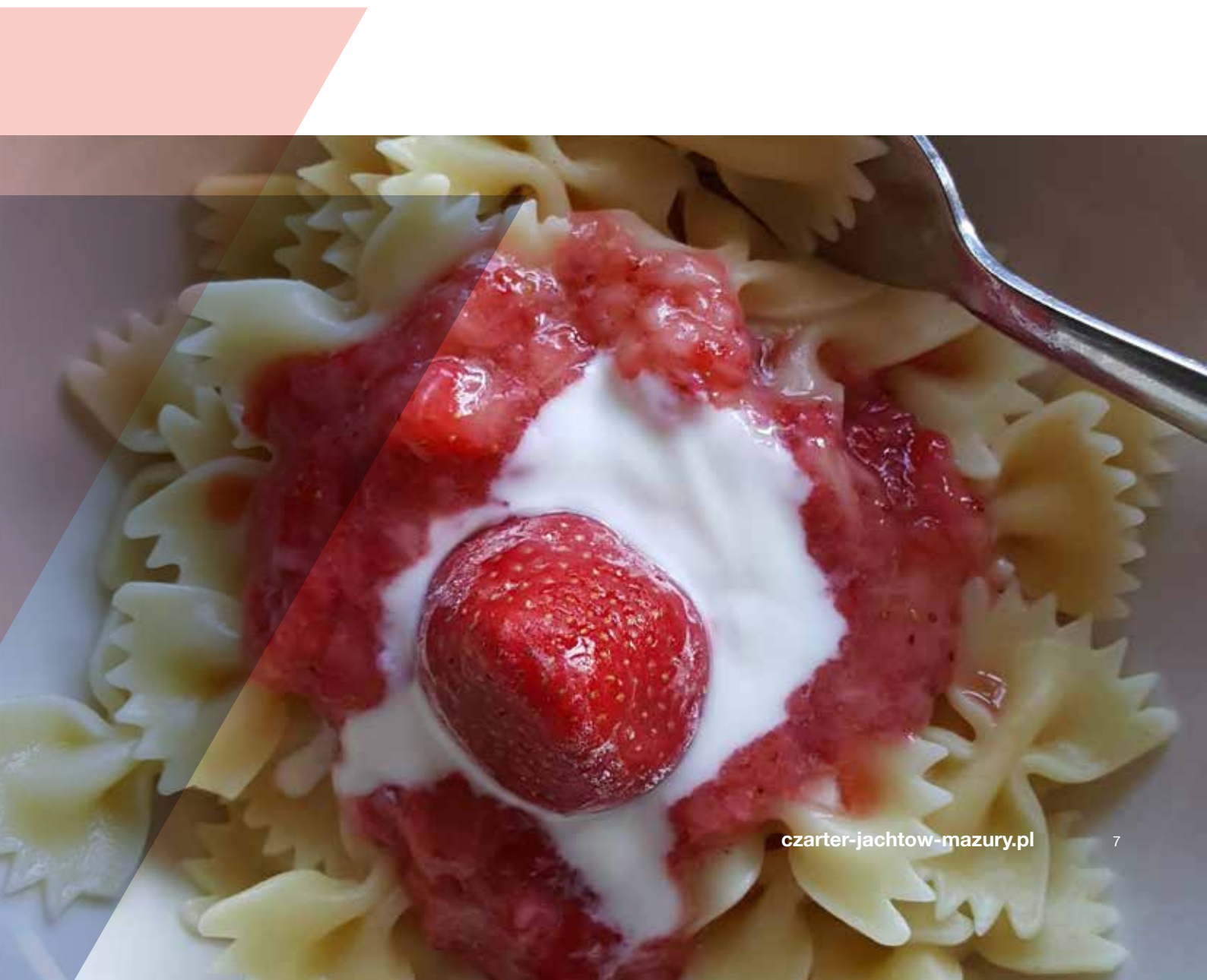
1 kg truskawek

2 małe jogurty naturalne

Cukier do smaku

Przygotowanie:

Makaron gotuję w osolonej wodzie. Truskawki rozgniatam, dodaję jogurt i cukier. Na talerzu wykładam makaron a na wierzchu mus z truskawek.





CZARTER JACHTÓW NA MAZURACH

Nautigo zajmuje się czarterem jachtów. Na Mazurach flota Nautigo od 2011 r. stacjonuje w Porcie u Faryja w miejscowości Ruciane – Nida. Jest to port, który znajduje się na południowym końcu Mazur, tak więc jadąc z Warszawy, Krakowa czy Śląska droga krótsza być nie może. W ofercie mamy kilkanaście jachtów. Od dużych luksusowych jak Tes 32 Dreamer i czy Antila 33, przez jednostki średniej klasy jak Antila 27 czy Antila 26, po mniejsze typu Antila 24.4 czy Laguna 730. W naszej ofercie mamy także kabinowe jachty motorowe i housebooty: Lagunę 700 i Janmora 700. Wszystkie nasze jednostki mają nie więcej niż kilka lat i są zadbane – wszelkie usterki usuwamy na bieżąco, tak by nasi klienci na wakacjach mogli faktycznie skupić się na najważniejszym. Na żeglarskim wypoczynku. Rezerwuj jacht na Mazurach na **czarter-jachtow-mazury.pl**

Nautigo zajmuje się również czarterem jachtów poza Polską. Skupiamy się na popularnych wśród polskich żeglarzy akwenach Chorwacji i Grecji, gdzie współpracujemy ze sprawdzonymi armatorami. Dysponują oni nowoczesnymi jednostkami, zarówno jedno jak i wielu kadłubowymi. Jeśli szukasz jachtu w każdym innym zakątku świata, to również chętnie Ci pomożemy. Mniej doświadczonym żeglarzom chętnie doradzimy jak wybrać odpowiedni jacht i gdzie warto się udać. Wilkom morskim po prostu umożliwiamy sprawną realizację morskich marzeń, dbając o to by jednostki, które czarterują były bezpieczne i sprawne. Bo pod żaglami warto wypoczywać.

Rezerwuj jacht na **nautigo.pl**

NAUTIGO
MAZURSKIE  JACHTY

