NAUTIGO

CZARTER JACHTÓW NAUTIGO.PL

# WEKI NA REJS

**ZAWEKUJ SIĘ NA REJS**

Potrzebujesz dosłownie 2-3 h, żeby przygotować obiady dla Twojej załogi na 7-dniowy rejs po Mazurach. Zabierz ze sobą weki z jedzeniem gotowym do podgrzania. Do tego dokupisz makaron, ryż, kasze, placki tortilli oraz dodatki warzywne i gotowe! Bez żmudnego gotowania na jachcie. Liczba słoiczków będzie oczywiście zależeć od apetytów członków załogi. Zaproponowane ilości starczą dla średnio łakomych 4-5 osób.

Dalej znajdziesz spis wszystkich produktów, jakich potrzebujesz, by przygotować potraw. Następnie dla przejrzystości każdy przepis umieszczam w osobnym rozdziale. Zatem do dzieła!

**Co dla Ciebie przygotowaliśmy? Nasze menu żeglarskie**

1. Gulasz drobiowy
2. Sos Bolognese – do spaghetti i tortilli
3. Klopsiki w sosie pomidorowym
4. Gołąbki warzywne
5. Curry wegańskie z warzywami
6. Wekowanie – jak to zrobić?

## Sprawdź, czego potrzebujesz do przygotowania weków – składniki i zakupy

70 dkg udźca z indyka lub innego mięsa na gulasz pokrojonego na małe 3-4 cm kawałki

1 kg mięsa mielonego – mieszanego np. 30 dkg łopatki wieprzowej, 30 dkg indyka, 20 dkg szynki wieprzowej, 20 dkg wołowego – wedle gustu

Ok. 4 średnie cebule

Ok. 4 ząbki czosnku

Kapusta włoska

Kalafior 300 g

Bataty 500 g

250 g pieczarek

Mały por

Marchewka

Słoik ugotowanej ciecierzycy

Pół szklanki suchej czerwonej soczewicy

2 jajka

2-3 kostki rosołowe eko (1,5-2 l bulionu)

Woreczek ryżu

3-4 łyżki bułki tartej

50 g kaszy jęczmiennej

3 puszki pomidorów krojonych

500 ml przecieru pomidorowego w butelce

Słoiczek koncentratu pomidorowego

Puszka mleka kokosowego 400 g

Przyprawy: kmin rzymski, kurkuma, zioła prowansalskie, czerwona słodka papryka, mielona kolendra, suszone oregano, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Troszkę mąki, oliwa, masło

# Gulasz drobiowy

*Składniki*

- 1 średnia cebulka
- 2 ząbki czosnku
- 3-4 łyżki oleju
- Czerwona papryka słodka w proszku do smaku
- Sól, pieprz
- Ziele angielskie – 2 kulki
- 1 listek laurowy
- Łyżka koncentratu pomidorowego
- Łyżka mąki pszennej
- 70 dkg mięsa z udźca indyka pokrojonego w kawałki gulaszowe

*Przygotowanie*

- Cebulę posiekaj drobno i podsmaż na głębokiej patelni lub w płytkim szerokim garnku (chodzi o to, by zmieściło się tam potem mięso zalane wodą), aż się zeszkli.
- Zdejmij cebulkę z patelni, podsmaż na niej mięso, tak aby się zarumieniło i żeby żaden kawałek nie był surowy.
- Następnie dodaj cebulkę, dolej wody tak by mniej więcej mięso było w niej zanurzone. Dodaj listek laurowy i ziele angielskie. Zagotuj a potem zmniejsz ogień i pozostaw na kuchence, by spokojnie się gotowało. Proces trwa ok. 1,5h.
- Pamiętaj, by sukcesywnie dolewać wody, mięso powinno być cały czas w płynie. Dopraw w międzyczasie solą, pieprzem, papryką czerwoną.
- Po ok. 45 minutach odlej pół szklaneczki sosu i rozrób w nim koncentrat pomidorowy. Dodaj do mięsa i dalej gotuj.
- Po następnych 15-20 minutach wrzuć dwa zgniecione ząbki czosnku, by dodał aromatu.
- Rozrób łyżkę mąki w 4-5 łyżkach wody i dolej do potrawy. Dodaj wody w miarę potrzeb, tak by było sporo sosu. Ponownie dopraw. Dzięki dużej ilości sosu będzie Ci łatwo zawekować potrawę – mięso powinno w nim pływać, najlepiej by słoik był pełen.
- Gdy mięso będzie kruche, potrawa dobrze doprawiona, wówczas wrzący gulasz nalej do słoika/słoików, zakręć i ustaw do góry nogami.

# Sos Bolognese

*Składniki*

- 70 dkg mięsa mielonego mieszanego
- 3 puszki pomidorów krojonych lub całych
- Jedna duża cebula i 2-3 łyżki oleju do jej podsmażenia
- 2-3 ząbki czosnku
- Łyżka ziół prowansalskich
- Sól i pieprz

*Przygotowanie*

- Cebulę i czosnek posiekaj na drobno. Czosnek odłóż na później. Cebulę podsmaż w garnku o grubym dnie aż będzie szklista.
- Dodaj mięso mielone, obsmaż je, by nie było surowe.
- Następnie dodaj pomidory i gotuj na niewielkim ogniu, dość często mieszając (uwaga, aby się nie przypaliło) ok. 1,5h.
- W międzyczasie dopraw solą, pieprzem i ziołami.
- Wrzące wlej do słoiczków, zakręć i postaw na pokrywkach, aby się zassały.

Sos powinien wystarczyć do makaronu oraz do tortilli – czyli na dwa obiady.

# Klopsiki w sosie pomidorowym

*Składniki*

- 30 dkg mięsa mielonego mieszanego
- Cebula
- Ząbek czosnku
- Jajko
- Bułka tarta (ok. 3-4 łyżek – tyle, by masa była zwarta)
- Sól, pieprz
- 2-3 łyżki koncentratu pomidorowego
- Łyżka mąki pszennej
- Olej do podsmażenia

*Przygotowanie*

- Cebulę posiekaj drobno.
- W misce wymieszaj mięso, cebulę, jajko, bułkę tartą, sól i pieprz.
- Formuj małe klopsiki i obsmażaj na rozgrzanej, głębokiej patelni, przekręcając co i rusz.
- Gdy już wszystkie klopsiki będą obsmażone na złoto, wrzuć wszystko na głęboką patelnię, dolej wody, aby były przykryte do ½ lub ¾ i gotuj na wolnym ogniu przez ok. 1h.
- Pod koniec wyjmij klopsiki, dolej więcej wody (ok. szklanki), aby przygotować ilość sosu, która przykryje klopsiki w wekach. Rozrób mąkę w 3-4 łyżkach wody, dodaj do reszty sosu. Tak samo zrób z koncentratem pomidorowym. Dopraw sos solą, pieprzem, oregano, czerwoną papryką.
- Dodaj klopsiki i podgotuj jeszcze ok. 15 minut.
- Wrzące przelej do słoika, tak by sos przykrył klopsiki. Postaw słoik do góry dnem.

# Gołąbki wegetariańskie

*Składniki*

- 1 kapusta włoska
- 100 g ryżu
- 50 g kaszy jęczmiennej
- ½ szklanki czerwonej soczewicy
- 1 mała cebula, por i marchewka
- 250 g pieczarek
- 1 jajko
- 1,5 litra bulionu
- 250 ml przecieru pomidorowego i 2-3 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka mąki pszennej
- Olej, masło, łyżeczka czerwonej słodkiej papryki w proszku, 1 łyżka suszonego oregano, 1 łyżka ziół prowansalskich, sól i pieprz

*Przygotowanie*

- Ugotuj ryż i ostudź go.
- Soczewicę ugotuj w szklance wody z dodatkiem soli, aż będzie miękka. Następnie dodaj paprykę słodką i ostrą oraz kurkumę, wymieszaj. Ostudź i dodaj do ryżu.
- Dodaj suchą kaszę jęczmienną i jajko, wymieszaj.
- Posiekaj drobno cebulę i podsmaż na 1 łyżce oliwy. Pokrój drobno pora, dodaj i zmaż przez kilka minut. Obierz i zetrzyj marchewkę, i dodaj do smażonej masy. Na koniec dopraw solą i pieprzem, odstaw.
- Pieczarki pokrój na mniejsze kawałki, smaż na maśle, aby odparowały wodę i zarumieniły się. Ostudź i posiekaj drobniej a następnie dodaj do reszty.
- Wytnij głąb ze środka kapusty, następnie obgotuj ją we wrzątku. Po ostudzeniu poodrywaj delikatnie liście.
- Na poszczególne liście nakładaj farsz i zwijaj gołąbki. Na dnie garnka ułóż pozostałe liście kapusty, a na nich gołąbki.
- Zalej gołąbki bulionem. Gotuj na małym ogniu przez około 30 minut.
- Wywar z gołąbków przelej do innego garnka. Dodaj przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy, suszone oregano, zioła prowansalskie oraz mąkę uprzednio rozmieszaną z kilkoma łyżkami zimnej wody. Zagotuj i dopraw solą i pieprzem. Gotuj przez ok. 10 minut bez przykrycia.
- Zalej tym sosem gołąbki i gotuj całość przez kilka minut na małym ogniu.
- Wrzące przelej do słoików, zakręć, postaw do góry dnem.

# Curry z ciecierzycą i batatami

*Składniki*

- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 batat
- 300 g kalafiora
- Słoik ciecierzycy 400 g
- 250 ml wody
- 250 ml mleka kokosowego
- 200 ml przecieru pomidorowego
- ½ łyżeczki słodkiej papryki, 1 łyżeczka kurkumy, trochę kminu rzymskiego – do smaku, sól, pieprz

*Przygotowanie*

- Cebulę posiekaj i podsmaż na patelni. Dodaj posiekany czosnek i podsmaż.
- Batata obierz i pokrój w kostkę, dodaj do cebuli i czosnku.
- Kalafior podziel na małe różyczki, dorzuć do potrawy.
- Dodaj paprykę w proszku i kurkumę. Po chwili dodaj ciecierzycę wraz z zalewą, wodę oraz mleko kokosowe. Wszystko wymieszaj i zagotuj. Dolej przecier.
- Gotuj przez ok. 15-20 minut bez przykrycia, co chwilę mieszając, aż warzywa będą miękkie.
- Wlej wrzące do słoika, zakręć i postaw do góry nogami.

## Wekowanie

Jeśli wlejesz gorące potrawy do słoików, to tak czy inaczej potrawy powinny się zawekować. Aby jednak jeszcze bardziej zminimalizować ryzyko ich popsucia i przedłużyć żywotność jedzenia, zawsze dodatkowo je pasteryzuję. Podpowiadam, jak to zrobić.

Duży garnek wyłóż szmatkami kuchennymi. Postaw na nich słoiki, tak by nie stykały się ściankami. Wlej wodę do wysokości zakrętek. Woda powinna mieć mniej więcej temperaturę tego, co jest w słoikach. Następnie włącz kuchenkę. Woda powinna delikatnie się gotować (uwaga z bulgotaniem, żeby słoiki nie obijały się o siebie i nie popękały!). Proces pasteryzacji/wekowania trwa ok. 20-30 min. Po tym czasie wyjmij słoiki z garnka i ustaw je do góry dnem na szafce. Poczekaj aż ostygną.

Słoiki, które dobrze się zawekowały, będą mieć wklęsłe pokrywki. Jeśli pokrywka jest wypukła, zmień ją i jeszcze raz zawekuj potrawę.