



Proste przepisy do przygotowania w kamperze

Podróżowanie kamperem AZAR4 to nie tylko przygoda, ale także okazja do eksperymentowania w kuchni. Dzięki prostym przepisom i odpowiedniej organizacji kuchni, możesz cieszyć się zdrowymi i smacznymi posiłkami, niezależnie od tego, gdzie jesteś.

Spis treści

Na słono.....	3
Szakszuka z ciecierzycą (vege).....	3
Wegetariańska sałatka z kuskusem (vege).....	4
Uniwersalna, wegańska pasta z awokado – guacamole (vegan).....	5
Risotto z Kurczakiem.....	6
Makaron w sosie pomidorowym (vege).....	7
Wrap z tofu (vege).....	8
Na słodko.....	9
Omlet bez jajek (vegan).....	9
Gofry z twarogu (vege).....	10
Babeczki owsiane (vegan).....	11

Na słono

Szakszuka z ciecierzycą (vege)

Szakszuka to idealny przepis na sycące śniadanie lub kolację, łatwy do przygotowania nawet w małej kuchni kampera.

Składniki:

- 2 jajka
- 100 g passaty pomidorowej
- 90 g ciecierzycy w zalewie
- 0,5 czerwonej papryki
- Garść szpinaku
- Łyżka oliwy z oliwek
- Ząbek czosnku
- Szczypta soli

Przygotowanie:

1. Paprykę pokrój w kostkę.
2. Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj posiekany czosnek i passatę pomidorową.
3. Podgrzewaj chwilę, następnie dodaj paprykę, ciecierzycę i posiekany szpinak.
4. Wbij jajka i smaż, aż się zetną. Aby przyspieszyć proces, przykryj patelnię pokrywką.
5. Dopraw solą do smaku.



Wegetariańska sałatka z kuskusem (vege)

Idealna na szybki obiad lub lekką kolację, dla leniwych.

Składniki:

- 1 szklanka kuskusu
- 1 pomidor
- 1 ogórek
- Garść rukoli
- 50 g sera feta
- Sok z cytryny
- Łyżka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Przygotuj kuskus zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.
2. Pokrój pomidora, ogórka i ser feta w kostkę.
3. Wymieszaj wszystkie składniki w dużej misce, dodaj rukolę, sok z cytryny i oliwę z oliwek.
4. Dopraw solą i pieprzem do smaku.



Uniwersalna, wegańska pasta z awokado – guacamole (vegan)

Szybki przepis na śniadanie lub przekąskę – najlepiej smakuje rozsmarowana na pieczywie. Jeśli nigdy nie próbowałeś, musisz to koniecznie nadrobić!

Składniki:

- 1 dojrzałe awokado
- Sok z połowy cytryny
- Ząbek czosnku
- Sól i pieprz do smaku
- Garść posiekanej kolendry

Przygotowanie:

1. Awokado rozgnieć widelcem na gładką masę.
2. Dodaj sok z cytryny, posiekany czosnek i kolendrę.
3. Dopraw solą i pieprzem do smaku.



Risotto z Kurczakiem

Kremowe i aromatyczne danie idealne na sycący obiad.

- 350 g wody
- 300 g filetu z piersi kurczaka bez skóry
- 150 g groszku zielonego, konserwowego, bez zalewy
- 125 g ryżu krótkoziarnistego
- 1 cebula
- 3 łyżki śmietany 18%
- Pół czerwonej papryki
- Pół żółtej papryki
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka papryki słodkiej, mielonej, wędzonej

Przygotowanie:

1. Cebulę oraz papryki pokrój w drobną kostkę.
2. Rozgrzej oliwę na patelni, dodaj cebulę i papryki, smaż aż staną się szkliste.
3. Filet z kurczaka pokrój na małe kawałki.
4. Dopraw kawałki kurczaka papryką słodką i solą, dodaj do warzyw i smaż, aż mięso się zarumieni.
5. Dodaj ryż do patelni, smaż chwilę, aż ziarenka staną się szkliste.
6. Stopniowo wlewaj wodę, mieszając, aby ryż wchłonął płyn. Powtarzaj, aż ryż będzie miękki.
7. Gdy ryż jest już kremowy i miękki, dodaj śmietanę oraz groszek.
8. Mieszaj całość, aż składniki się połączą i danie będzie gorące.
9. Risotto można udekorować świeżymi ziołami, np. szczypiorkiem, przed podaniem.



Makaron w sosie pomidorowym (vege)

Prosty i szybki obiad, który zadowoli każdego.

Składniki:

- 280 g makaronu penne lub spaghetti
- 200 g passaty pomidorowej
- 80 g czerwonej soczewicy
- 20 g oliwy z oliwek
- 16 g sera Grana Padano
- 2 ząbki czosnku
- 3 łyżeczki oregano
- Szczypta pieprzu i soli

Przygotowanie:

1. Rozgrzej oliwę na patelni, podsmaż posiekany czosnek.
2. Dodaj passatę, przyprawy i suchą soczewicę.
3. Dodaj $\frac{1}{3}$ szklanki wody i gotuj na małym ogniu, aż soczewica zmięknie. W razie potrzeby dodaj więcej wody.
4. Dodaj starty ser i ugotowany al dente makaron.
5. Wszystko wymieszaj i podgrzewaj chwilę na patelni.



Wrap z tofu (vege)

Szybki i smaczny przepis na wegetariańską wersję wrapa.

Składniki:

- 3 pełnoziarniste tortille
- 180 g tofu
- 3 liście białej kapusty
- 1 marchewka
- 20 g oliwy z oliwek
- 2 łyżeczki przyprawy do gyrosa
- 100 g jogurtu greckiego
- 1 ogórek
- 1 ząbek czosnku

Przygotowanie:

1. Tofu pokrój na cienkie plasterki, smaż z oliwą, sosem sojowym i przyprawą do gyrosa.
2. Dodaj wodę i duś, aż odparuje.
3. Ogórka pokrój drobno, czosnek przeciśnij i wymieszaj z jogurtem.
4. Na tortille nałóż tofu, poszatowane warzywa i sos. Zawijaj lub spinaj wykałaczką.



Na słodko

Omlet bez jajek (vegan)

Prosty przepis na śniadanie lub deser, idealny dla osób unikających jajek (lub ich nieposiadających).

Składniki:

- 1 banan
- 100 g napoju sojowego
- 40 g mąki orkiszowej lub innej
- Łyżka oleju rzepakowego

Przygotowanie:

1. Banana rozgnieć widelcem, dodaj napój sojowy i dobrze wymieszaj.
2. Dodaj mąkę, mieszaj do uzyskania gładkiej konsystencji.
3. Smaż omlet na lekko natłuszczonej patelni z obu stron, aż się zrumieni.
4. Podawaj na przykład z dżemem, owocami lub masłem orzechowym.



Gofry z twarogu (vege)

Idealne na śniadanie lub deser.

Składniki:

- 70 g twarogu
- 1 jajko
- 20 g budyniu w proszku lub mąki ziemniaczanej
- 10 g kakao
- Łyżeczka cukru waniliowego
- 3 g oleju rzepakowego
- 150 g jogurtu typu skyr
- 70 g truskawek

Przygotowanie:

1. Twaróg, jajko, kakao, budyń i cukier waniliowy wymieszaj w misce.
2. Rozgrzej gofrownicę, lekko posmaruj olejem, nakładaj porcje ciasta.
3. Piecz gofry około 5 minut.
4. Podawaj z jogurtem skyr i owocami.



Babeczki owsiane (vegan)

Zdrowa przekąska lub śniadanie, idealne na wynos.

Składniki:

- 2 banany
- 200 g płatków owsianych
- 150 g wody
- 2 jajka
- 24 g gorzkiej czekolady
- Łyżeczka kakao
- 2 łyżki oleju

Przygotowanie:

1. Wszystkie składniki (oprócz czekolady) blenduj do uzyskania gładkiej masy.
2. Dodaj posiekaną czekoladę, wymieszaj.
3. Napełnij foremki na babeczki i piecz w piekarniku turystycznym około 14 minut.



Zaobserwuj nas na [Facebooku](#) i [Instagramie](#)!