

Cocina de Campamento

Comidas Básicas

Estas constituyen la mayor parte de los menús, y por lo general son muy parecidas las que comemos en casa, claro está, con la particularidad de ser preparadas en un fogón.

Ha continuación te sugerimos algunas recetas

fáciles de preparar. Lógicamente tu Patrulla queda en entera libertad de escoger las comidas que más le gusten para conformar su menú, tomando en consideración claro está, el valor nutritivo de las comidas y su posibilidad de ser preparadas al aire libre.

INGREDIENTES

2 tazas de avenas en hojuelas

2 litros de leche

8 clavos de olor

Azúcar y Canela al gusto

Avena

PREPARACIÓN

En una olla pon 8 taza de agua y los clavitos de olor, añade las hojuelas de avena y cocínalas hasta que estén listas.

Aparte hierva la leche con la canela y el azúcar, al llegar al punto de ebullición,

agrégalas lentamente y revolviendo con cuchara de madera sobre las hojuelas ya cocidas y cocina unos minutos a fuego lento.

Si la quieres mas ligera agrega mas leche, si la desees mas espesa pon menos leche.



Fororo

PREPARACIÓN

Pon a hervir 2 tazas de leche con la canela.

Mientras aparte, disuelve el fororo con el resto de la leche y el azúcar.

Para finalizar, une ambas mezclas y se deja hervir hasta que espese.

Nota: el Fororo como con la Avena, al servirla en el tazón podemos espolvorearla con canela, con chocolate en polvo, ponerle una cucharadita de leche condensada, igual agregarle frutas o espolvorearla con azúcar, a nuestro gusto.

INGREDIENTES

10 cucharadas de harina de fororo

2 litros de leche

4 cucharadas de azúcar

2 trozos de canela

Huevos Revueltos

PREPARACIÓN

Primero bate los huevos con la leche y la mantequilla en un bol u olla grande.

Coloca la sartén al fuego con un choro de aceite, pon la cebolla y sofreír hasta que doren, salpimenta al gusto. Vierte el batido en el sartén y cocina removiendo el contenido cada 30 segundos, hasta que se vea seco.

Puedes enriquecer este plato agregando durante el sofrito, salchichas, jamón o tocineta picada en cuadritos.

INGREDIENTES

16 huevos batidos

½ taza de leche

2 cucharadas de mantequilla

½ cebolla bien picada

Pimienta y sal.

INGREDIENTES

4 huevos

1 ½ taza de harina de trigo (375 gramos)

2 tazas de leche (500 cc.)

4 cucharadas de margarina o mantequilla

1 cucharadita de polvo de hornear, este no hace falta si la harina es leudante

1 pizca de sal

Panqueques o Pancakes

PREPARACION

Pon los ingredientes en un bol o una olla grande. Conviene que la masa repose para poder trabajarla mejor sobre la sartén, por lo menos una hora.

Pon la sartén sobre el fuego, agrégale un trocito de margarina o un poquito de aceite y gira hasta que bañe el fondo de la misma.

Con ayuda del cucharón pon un poco de la masa y hazla correr rápidamente para que cubra bien el fondo.

Asegúrate de que la masa no quede con mucho espesor, ya que son mejores bien finas. El excedente échalo nuevamente en la preparación.

Cocina a fuego algo fuerte y cuando esté dorado el fondo da vuelta con la ayuda de una espátula y cocina del otro lado.

Una vez cocido se coloca sobre un plato llano y se van encimando uno sobre otro para mantenerlos caliente y que no se endurezcan.

Estos pancakes se pueden rellenar tanto con preparaciones dulces (mermelada, miel, sirope, etc.) como saladas (queso, jamón, etc.).

INGREDIENTES

800 g de espaguetis

600 g de carne molida

½ cebolla picada

1 diente de ajo picado

½ pimentón verde

250 g de pasta de tomate

2 cucharadas de margarina

1 cucharada albahaca

1 cucharada de orégano.

½ taza de aceite

Sal y pimienta

Queso Parmesano o Pecorino rallado (opcional)

Espaguetis con Salsa Boloñesa

PREPARACIÓN

Pon una olla grande con agua al fuego, echa ¼ de taza de aceite, cuando esté hirviendo fuertemente, hecha el espagueti todo junto, y deja cocinar por 5 minutos.

Baja los espaguetis del fuego, escúrrelos u agrega la margarina revolviéndolos un poco cuando aún estén calientes, esto evitará que se peguen cuando se enfríen.

Salsa Boloñesa: disuelve la pasta de tomate en 1 litro de agua. Luego pon un caldero al fuego con ¼ de taza de aceite, cuando esté bien caliente sofríe la cebolla, el ajo y el pimentón, salpimienta al gusto.

Cuando la cebolla este dorada, agrega la carne y deja que se sofría un poco, luego agrega el agua con

la pasta de tomate, la albahaca, el orégano y cocina durante 1 hora.

Sirve el espagueti en un plato y se vierte dos cucharadas de salsa encima, si lo deseas puedes espolvorear queso Parmesano o Pecorino sobre la salsa.



Arroz con Albóndigas

PREPARACIÓN

Pon una olla grade al fuego con 8 tazas de agua, y 4 cucharadas de aceite.

Cuando el agua esté en ebullición, añade el arroz en lluvia, sin remover.

Cocina por 15 minutos más, hasta que esté tierno, pero ofreciendo cierta resistencia al diente.

Albóndigas: moja el pan en la leche y mezcla con la carne, la cebolla, el perejil, la albahaca sal y pimienta.

Forma las albóndigas con esta mezcla (bolitas no muy grandes). Debes amasar muy bien para que la mezcla quede uniforme.

Calienta el aceite en un sartén y se fríe las albondiguitas dorándolas uniformemente por todos los lados.

Déjalas en un plato con un papel absorbente para que quitar el exceso de aceite.

Luego repártelas uniformemente junto con el arroz. Para complementar este plato es necesario acompañarlo con algún vegetal.

INGREDIENTES

4 tazas de arroz
1 kilo de carne molida
4 rebanadas de pan
4 cucharadas de leche
1 cebolla pequeña picada
6 cucharadas de perejil picado
6 cucharadas de albahaca fresca picada
2 cucharadas de tomillo fresco picado
2 dientes de ajo
½ taza de aceite
Sal y pimienta

Carne de soya

Existen en el mercado preparados con harina de soya a los que comúnmente se les llama "**Carne de Soya**".

Este es un excelente sustituto de la carne molida, por su precio y fácil conservación. La forma de prepararlo varia un poco de acuerdo a la marca del producto; pero consiste básicamente en hidratarlo en agua tibia y salada o en caldo de pollo o res, y luego usarlo exactamente igual a como usaríamos la carne molida.

INGREDIENTES

2 sobres de caldo deshidratado de res o pollo
1 kilo de verdura para sopa
1 kilo de harina de maíz
¼ taza de aceite
Agua
Sal

Sopa de Vegetales

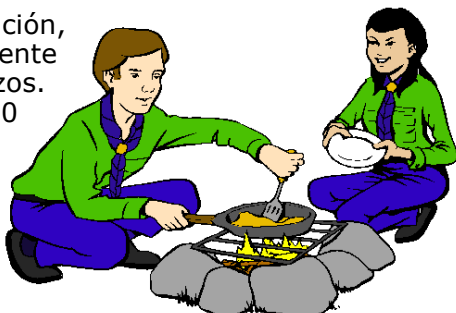
PREPARACIÓN

Primero que nada en un bol u olla grande agrega 4 tazas de agua tibia con una cucharada de sal y dos cucharadas de aceite, echa poco a poco la harina de maíz y amasa con firmeza para que no se formen grumos. Si la masa queda muy aguada, déjala reposar un poco y si está muy dura agrégale u poco más de agua.

Pon una olla grade al fuego con suficiente agua para la sopa, 1 cucharada de sal y el resto del aceite.

Mientras el agua hierve haz los bollitos, para ello toma una porción de masa que quepa cómodamente en tu mano y dale forma de bola. Coloca los bollitos en un plato y tápalos para que no se ensucien tanto.

Cuando el agua esté en ebullición, añade las verduras previamente lavadas y cortadas en trozos. Deja que hierva por unos 20 minutos, añade los sobres de sopa y los bollitos. Cocina hasta que los bollitos floten, para el punto de sal prueba la sopa y añade al gusto. Deja reposar unos minutos y sirve.



Puré de Papas

PREPARACIÓN

Primero pela las papas cuidadosamente, si tiene brotes quítalos, lávalas para que queden bien limpias.

Pon una olla grade al fuego con suficiente agua para cubrir las papas con 1 cucharada de sal.

Cuado el agua esté hirviendo coloca las papas una por una, y déjalas cocinar por 20 o 30 minutos. Inmediatamente saca las papas y tritúralas agregado la margarina y la leche.

Condíméntalo con sal y pimienta al gusto y sírvelo aun caliente.

INGREDIENTES

8 papas grandes
1 taza de leche tibia
2 cucharadas de margarina
Agua
Sal y pimienta

INGREDIENTES

4 plátanos amarillos,
que no estén blandos
1 taza de aceite
1 taza de agua
½ taza de azúcar
morena
½ cucharadita de
Canela Molida
1 cucharada de
Clavos de Olor

Plátanos Dulces

PREPARACIÓN

En una cacerola, calienta el Aceite. Mientras pela y pica los plátanos en trozos de una pulgar de espesor.

Se fríen hasta que estén bien dorados sin llegarse a quemar. Los retiras y dejas escurrir. En un sartén coloca al fuego el agua, el azúcar, los clavos y la canela. Cuando hierva, agrega los plátanos y cocina hasta que se evapore buena parte del agua, quedando un rico caramelo. Se sirve inmediatamente como acompañante.

Nota: Para un sabor aun más criollo, puedes sustituir el azúcar por papelon rallado.

Hamburguesas

PREPARACIÓN

La carne: Mezcla todos los ingredientes para la carne con un tenedor.

Forma 8 bolitas que tengan el mismo tamaño.

Aplástalas para que tengan la forma de una tortilla y colócala en la parrilla para que se cocine.

Debes estar muy pendiente para que no se quemen. Es preferible que las cocines con brasa y no con el fuego directamente.

El armado: Corta el pan exactamente a la mitad, untamos la pieza de abajo con un poco de mayonesa, y coloca la carne (previamente cocinada).

INGREDIENTES

8 panes para hamburguesas, de la mejor calidad posible.

2 tomates

1 lechuga pequeña

8 rebanadas gruesas de queso amarillo

Mostaza, Salsa de Tomates y Mayonesa

Para la carne:

800 g de carne molida

1 cucharada de ajo molido

¼ de cebolla bien picadita

1 huevo

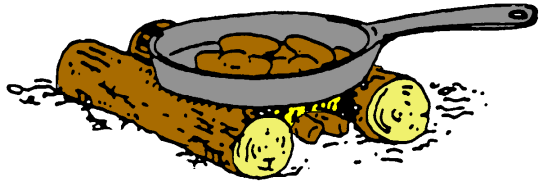
3 cucharadas de pan molido

1 cucharadita de cilantro finamente picado

Sal y pimienta

Agrega un poco de salsa de tomates sobre la carne, y si es tu gusto un chorrito de mostaza, coloca el queso amarillo, luego dos rodajas tomate y un par de hojas de lechuga.

Finalmente coloca la segunda pieza de pan, apriétala un poco y listo. Si lo deseas puedes calentar un poco la hamburguesa en parrilla justo antes de comerla.



Paté de Atún

PREPARACIÓN

En una cacerola el agua se tapa y se pone al fuego a hervir.

Mientras tanto, en un bol mezcla el pescado, media taza de agua, la sal, el azúcar, el aceite y la cebolla, hasta formar una pasta muy fina y tersa.

Vacía la pasta se a una bolsa, anúdala, procurando no apretarla, y sumérgela en el agua hirviendo; déjala cocer durante 30 minutos, después sácala y se déjala enfriar.

El paté cocido se tritura nuevamente hasta obtener una pasta suave.

Está pasta es ideal para untar en pan o arepas, siendo una opción más atractiva al simple echo de abrir una lata de atún y rellenar un pan con él.

Nota: Para un sabor más picante puedes añadir pimienta durante la preparación.

INGREDIENTES

2 latas grades de filete de atún, cortado en trozos pequeños

1 litro de agua limpia

1/2 taza de aceite

1/2 taza de agua

1 cucharada de cebolla en polvo

1 cucharada de sal común

1/2 cucharada de azúcar

INGREDIENTES

1 kilo de harina de maíz

¼ taza de aceite

800 gramos de queso
rebanado (amarillo o
blanco según su gusto)

Margarina

Agua

Sal

Arepas rellenas con queso

PREPARACIÓN

Primero que nada en un bol u olla grande agrega 4 tazas de agua tibia con una cucharada de sal y dos cucharadas de aceite, echa poco a poco la harina de maíz y amasa con firmeza para que no se formen grumos.

Si la masa queda muy aguada, déjala reposar un poco y si está muy dura agrégale u poco más de agua.

Toma una bola de masa que te quepa en la mano y dale forma de un plato grueso.

Cuando hayas terminado de dar forma a toda la masa, coloca un budare o un sartén al fuego, úntalo con un poco de aceite, y cuidadosamente anda colocado las arepas.

Al par de minutos revísalas para ver como van, cuando notes que estén bien cocidas por un lado dale la vuelta y cocínalo por el otro. Cuando la arepas están listas deben producir un sonido como de tambor el golpearlas suavemente con los dedos.

Deja que la arepa se enfríe un poco, ábrela por la mitad con un cuchillo formando una especie de bolsillo con ella, úntale un poco de margarina y rellénela con el queso. Es preferible comerlas cuando aun están un poco calientes.

Esta receta la puedes variar simplemente cambiando el relleno de tus arepas, para lo cual los venezolanos hemos demostrado tener una imaginación basta y muy nutritiva.