

Platos opcionales que puedes preparar

Para variar el menú de campamento podemos preparar algunos platos especiales, estos requieren mayor dedicación, más

serán la delicia de todos en la Patrulla y unas felicitaciones seguras para el cocinero.

Carite en Escabeche (Plato típico de Falcón)

PREPARACIÓN

Limpia el pescado y colócale limón a las rebanadas. Luego escurre y deja secar.

Enharina los filetes y fríelos en un caldero preparado previamente con aceite. Freír hasta que este de color dorado.

Vinagreta: Mezcla bien el aceite con el vinagre, agrega sal, pimienta y ajo al gusto. Dependiendo de tu gusto, puedes agregar más vinagre o aceite.

Colocar en un bol las ruedas de carite, ordenadas para adornar con cebollas, pimentón y tomate cortado en juliana o ruedas finas. Rocía con la vinagreta. Sírvelo frío.

Nota: Si deseas le puedes poner tiritas finas de zanahoria.

INGREDIENTES

1 Kg. de carite en ruedas, no muy gruesas

1 taza de harina de trigo

2 cebollas

2 pimentones

2 tomates pintones (opcionales)

3 limones

Aceite suficiente para freír

Vinagreta

½ taza de aceite

¼ taza de vinagre

Sal, pimienta y ajo triturado al gusto

INGREDIENTES

1 caja de azúcar glaseada

2 tazas de leche en polvo

1 lata de leche condensada

Dulce de Leche

(Plato típico de Falcón)

PREPARACIÓN

Con una paleta de madera, en un tazón, une el azúcar glaseada con la leche condensada, cuando esté lista le agregas la leche en polvo y vas formando la masa.

Debe quedarte a punto de no pegarse en las manos.

Prepara los dulces en las formas que prefieras. Si deseas darle color a la masa, toma trozos de ella y le agregas

colorante vegetal para repostería, el color va de acuerdo al diseño que hayas preparado.

Puedes hacer camburcitos, manzanitas, peras, mandarinas, etc... ó puedes hacerlos en el color natural.

Mazamorra

(Plato típico de Falcón)

PREPARACIÓN

Lleva la leche al fuego con la canela y el azúcar. En cuanto hierva añade las yemas batidas y la maicena disuelta en un poquito de leche, deja al fuego moviendo constantemente hasta que espese bien.

Mientras tritura el maíz con un tenedor, cuidando de que no se vuelva un puré, sino que quede en trozos pequeños.

Agrega el maíz dulce triturado y deja que hierva por unos segundos. Vierte la mezcla en un envase y espolvoree con canela.

INGREDIENTES

1 litro de leche
2 cucharadas de maicena
1 taza de azúcar
Canela en polvo
6 yemas de huevo
Canela en palos
1 lata de maíz dulce

INGREDIENTES

1 litro de leche,
200 gramos de arroz
100 gramos de azúcar
Canela en polvo

Arroz con Leche

PREPARACIÓN

En una olla coloca el arroz con la leche. Cocina a poco fuego hasta que el arroz este suave, (entre 30 a 40 minutos), revolviendo cada tanto. Cuando ya esté casi listo, incorpora el azúcar

Sírvelo frío o caliente, espolvoreado con canela. También puedes usar azúcar morena o chocolate rallado, o bien decorarlo con pasas de uvas, o acompañado por compota de manzanas, higos en almíbar, etc.

Torta

PREPARACIÓN

En un recipiente mezcla la crema y los huevos. Poco a poco, agrega el azúcar, hasta conseguir una mezcla homogénea. Repite lo mismo con la harina.

Aparte enmanteca un molde, y espolvorea con azúcar. En esta mezcla puede agregarse nueces, pasas, ralladura de limón o naranja, frutas confitadas, etc.

Cocina en el horno, el tiempo ideal varía; sabrás que está lista cuando sientas el olor persistentemente. No abras el horno hasta sentir algo de olor, porque sino perjudicaría que la torta levante.

INGREDIENTES

1/4 litro de crema de leche
3 huevos,
200 gramos de azúcar
250 gramos de harina de trigo (leudante)
Manteca o margarina
Frutas confitadas, nueces, pasas o similares (opcional)

INGREDIENTES

½ kilo de pasta para pasticho
2 tazas de caldo
2 cucharadas de aceite
1 cebolla, finamente picada
2 dientes de ajo, picados
1 kilo de carne molida (pulpa negra)
4 tazas de tomate maduro, pelado, sin semillas y picado
1 lata grande de puré de tomate
½ cucharadita de albahaca, orégano y laurel
½ kilo de requesón o ricotta
½ kilo de queso mozzarella, en tajaditas delgadas
200 gramos de queso parmesano
Sal y pimienta

Pasticho

PREPARACIÓN

Para esta receta necesitarás un horno de campamento (ver pagina 3-4).

En una sartén coloca el aceite y dora ligeramente la cebolla y el ajo.

Agrega la carne y cocina hasta que toda la carne esté de color café. Escurre la grasa y adiciona la sal y la pimienta al gusto.

Añade los tomates, el puré de tomate, las hierbas, y el caldo. Mezcla bien y sin tapar, cocina revolviendo ocasionalmente durante aproximadamente 1 ½ horas. Si la salsa se espesa mucho agrega agua caliente.

Cocina las pastas de acuerdo con las instrucciones.

En un envase refractario o molde, engrasado, extiende en el fondo una capa de pasta, encima coloca salsa; inmediatamente pon otra capa de pasta, una de requesón o ricotta y una de mozzarella.

Repite el procedimiento, deben ser por lo menos tres capas, así que calcula para que los ingredientes te alcancen. Debe terminar con queso parmesano.

Cubre con papel de aluminio y lleva al horno precalentado por 25 a 30 minutos. Descubre y cocina hasta quede burbujeante y ligeramente dorado por encima.

INGREDIENTES

1 Kg. de chivo cortado en trozos, de preferencia pierna o costillas, si es tierno mejor

2 tazas de leche de coco (se consigue ya lista)

½ taza de aceite

2 tomates maduros en trocitos

1 pimentón grande picadito

2 cebollas pequeñas o una grande

1 trozo de cebolla en rama

3 o 4 dientes de ajo grandes

Sal y pimienta al gusto

Le puedes agregar especias al gusto, como comino, onoto o bien curry

Chivo al Coco

(Plato típico de Falcón)

PREPARACIÓN

Limpia el chivo y ponlo a hervir en un caldero con agua que lo cubra.

Cocínalo a fuego medio hasta que se reduzca casi totalmente el agua y este blando (sino es tierno debes cocinarlo más, ya que sino te va a quedar muy duro).

Le agregas la leche de coco y dejas que siga hirviendo.

Mientras prepara un sofrito con media taza de aceite y todos aliños picaditos, cuando ya le quede poco líquido le agregas el sofrito, le añades sal y pimienta al gusto, y las especias.

Dejar hervir cuidando de le quede su salsa.

Para acompañar este plato es recomendable arepas, preferiblemente si son "arepas peladas", con un trozo de queso blanco.

Pabellón con Barandas

PREPARACIÓN

Carne mechada: Limpia y mecha la carne.

Prepara un adobo mezclando el aceite, $\frac{1}{2}$ cucharada de salsa inglesa, la cebolla rallada, el ajo, la sal, $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta y el comino y con esa mezcla frota bien la carne. Deja adobar por una hora.

Limpia la carne del adobo, que se pone aparte, y fríe en el sartén con muy poco aceite hasta dorar, unos 7 minutos.

En un caldero se pon $\frac{1}{2}$ taza de aceite a calentar, agrega la cebolla picada y cocina unos 3 a 4 minutos. Agrega el pimentón y el tomate, cocina unos 5 minutos más, y agregan la sal, la pimienta y la salsa inglesa restantes, la salsa Ketchup y el adobo que tenías aparte. Cocina 4 a 5 minutos mas.

Agrega la carne, cocina unos 3 minutos, pon a fuego no directo, y cocina revolviendo de vez en cuando, hasta que seque un poco pero todavía quede húmeda, unos 10 a 15 minutos más

Caraotas negras fritas: En una sartén caliente el aceite, agrega la cebolla y fríe hasta que esté bien dorada, unos 8 minutos.

INGREDIENTES

8 porciones de arroz blanco (ver receta del arroz con albóndigas en esta misma sección)

Carne mechada

- 1 kilo de falda de res
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de salsa inglesa
- $\frac{3}{4}$ de taza de cebolla rallada
- 2 dientes de ajo machacados
- 3 cucharaditas de sal
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta negra
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de comino molido
- $\frac{1}{2}$ taza de aceite
- 2 tazas de cebolla picadita
- $\frac{1}{2}$ taza de pimentón rojo picadito, sin venas y sin semillas
- 2 tazas de tomate picadito, sin piel y sin semillas
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de salsa de tomate Ketchup

Caraotas negras fritas

- $\frac{1}{2}$ taza de aceite
- $\frac{3}{4}$ de taza de cebolla picadita
- 4 latas de caraotas cocidas
- 8 cucharadas de papelón rallado
- Sal

Plátano frito en tajadas

- 3 plátanos maduros con la piel ya negra
- $\frac{1}{2}$ taza de aceite

Agrega las caraotas y revolviendo, se continúan cocinando unos 2 ó 3 minutos. Agrega el papelón y fríe a fuego indirecto unos 10 a 15 minutos más o hasta que sequen un poco, pero que estén todavía jugosas.

Plátano frito en tajadas: Pela los plátanos y corta diagonalmente en tajadas de 1 centímetro de espesor, unas 8 tajadas por cada plátano.

En una sartén grande se pon el aceite a calentar unos 2 minutos a fuego fuerte y ve agregando las tajadas. Fríe cada tajada unos 5 minutos en total dándole vueltas 2 o 3 veces hasta dorar. Sácalas y escúrrelas bien para eliminarles el exceso de grasa

Sirve los platos con una porción de arroz, de carne mechada de caraotas y tres tajadas, da para 8 platos.