

RECETAS COCINA CAMPAMENTO

CEVAPCICIS:

Carne picada. 2 huevos. Un pellizco de pimentón. Otro de orégano. Sal. Aceite.

- A. Mezclar la carne con los huevos, pimentón, orégano y sal.
- B. Poner a calentar la sartén con el fondo cubierto de aceite.
- C. Tomar pequeñas porciones de esta mezcla y, con dos cucharas (o las manos limpias), darle forma de croquetas e ir poniendo en la sartén.
- D. Dejar que se vayan friendo y darle la vuelta de vez en cuando para que se doren por todas partes.

CONEJO AL AJILLO

Conejo. Ajos. Aceite. Orégano o tomillo. Sal.

- A. Pelar y cortar en trocitos pequeños los ajos.
- B. Cubrir el fondo del perolo con aceite y freír un poco los ajos.
- C. Añadir poco a poco los trozos de conejo con un pellizco de sal para que se frían.
- D. Una vez hechos los de una tanda, sacarlos a otro recipiente y reservarlos calientes. Al final volver a poner todos juntos, esparcir un poco de orégano o tomillo y dar unas vueltas para que se caliente todo por igual.

CREPES DE ATÚN CON SALSA DE TOMATE

8 cucharadas de harina. 2 vasos de leche. 2 cucharadas de aceite. 2 huevos. 1 lata de atún. 1 brik de salsa de tomate.

- A. Batir un poco los huevos y mezclarlos con la leche, harina y aceite hasta formar una pasta fina. Echar sal.
- B. Poner aceite (solamente en el fondo) de una sartén y calentar bien.
- C. Echar un poco de la mezcla preparada y extenderla por toda la sartén.
- D. Esperar a que cuaje por un lado y darle la vuelta con ayuda de un tenedor.
- E. Esperar a que se haga también por el otro lado.
- F. Una vez hechas, rellenarlas con el atún, envolverlas e ir colocándolas una al lado de otra.
- G. Echar la salsa de tomate por encima.
- H. También se pueden hacer mezclando la salsa de tomate con el atún y rellenando las crepes con la mezcla.

CHULETAS A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS:

Chuletas. Aceite. Sal.

- A. Se pone a calentar el aceite en el fondo de la sartén y se van echando las chuletas para que se vayan friendo por los dos lados.
- B. Una vez hechas, sacarlas a otro recipiente y echarles sal. Mantener tapado para que no se enfríe. Acompañar con patatas fritas.

ENSALADA DE ARROZ

Arroz. Champi. Atún. Zanahorias. Tomates. Mayonesa. Cebolletas.



- A. Llenar el perolo con tres cuartas partes de agua y dos cucharadas de sal.
- B. Ponerlo al fuego potente hasta que empiece a hervir,
- C. En otro cacharro cortar los champiñones, atún (guardar el aceite y añadirlo después a la ensalada), zanahoria, cebolleta y tomate en trocitos.
- D. Añadir el arroz al agua. Y que hierva durante 15 min.
- E. Mientras tanto, mezclar en un cazo cuatro cucharadas grandes de aceite y una de vinagre.
- F. Escurrir el agua del arroz. Dejarlo enfriar.
- G. Mezclar la salsa de aceite y vinagre con el arroz.
- H. Añadir los champiñones, el atún, las zanahorias, la cebolleta y el tomate.
- I. Mezclar todo bien y servir con mayonesa.

ENSALADA CLÁSICA

Lechuga. Tomates. Atún. Cebolla. Aceitunas. Aceite. Vinagre. Sal.

- A. Limpiar la lechuga y los tomates. Picarlos y ponerlos en un recipiente junto con la cebolla también picada, el atún y aceitunas.
- B. Aliñar esparciendo sobre la ensalada un poco de sal, aceite y vinagre (éste con cuidado: puede resultar muy fuerte).
- C. Remover bien para que se mezcle todo.

ENSALADA ESPAÑOLA

Patatas. Tomates. Pepino. Pimiento. Atún. Aceitunas. Ajo. Comino en polvo.

- A. Lavar, pelar y cortar las patatas en cuadraditos.
- B. Ponerlas en una cacerola cubiertas de agua fría con un poco de sal y una cucharadita de comino en polvo. Poner a calentar.
- C. Cuando empiece a hervir contar 15 o 20 min aprox. (Hasta que las patatas al pincharlas no se queden agarradas a la navaja).
Mientras cuecen:
- D. Cortar en trocitos los tomates, pepino y pimiento. Machacar o picar muy fino el ajo y añadir comino en polvo y mezclarlo con los pimientos. Añadir el atún y las aceitunas.
- E. Escurrir el agua de las patatas y meter el perolo en el arroyo sin que le entre agua, para que se enfríen (mucho ojo, que las patatas no flotan ni saben nadar).
- F. Mezclar con las patatas ya frías lo picado antes, y rociar con aceite, removiendo todo.

FONDUE DE SALCHICHAS, POLLO Y MAGRA, CON VARIAS SALSAS

2 paquetes de salchichas. 2 pechugas de pollo. ½ k de magra de cerdo. Aceite. Sal. 1 brik de salsa de tomate. 1 frasco de mayonesa. 1 diente de ajo. Orégano. Comino en polvo. Pinchos para ensartar los trozos de carne.

- A. Cortar las carnes en trocitos que quepan en la boca.
 - B. Preparar varias salsas a base de:
 - 1- mayonesa y ajo picado.
 - 2- salsa de tomate y orégano.
 - 3- mayonesa, tomate y comino en polvo.
 - 4- tomate, mayonesa, ajo picado, orégano y comino en polvo.
- Se pueden improvisar otras salsas usando la fantástica imaginación de cada una (y algún otro ingrediente que tengáis a mano).
- C. Poner una cantidad de aceite en la que se puedan sumergir los trozos de carne por completo, a calentar. Mantenerlo a una temperatura capaz de freír la carne, pero no demasiado caliente.
 - D. Cada guía provista de un pincho, va introduciendo un trozo de carne, ensartado en el pincho, en el aceite hasta que esté hecho: la salchicha tardará muy poco, el pollo algo más y la carne más que el pollo.
 - E. Introducirlo a continuación en alguna de las salsas, esperar un poquito para que se enfríe y tomarlo.

GAZPACHO EN ENSALADA

Tomates. Pimientos verdes y rojos. Cebolla. Ajo. Pepino. Comino molido. Aceite. Vinagre. Sal.

- A. Lavar y cortar las hortalizas en trozos
- B. Aliñar con el aceite, vinagre, sal y comino. Remover todo bien.

GUISANTES CON BEICON

Guisantes congelados. Media cebolla. 250 g de beicon.

- A. Poner agua con sal a hervir: cantidad suficiente para cubrir los guisantes. Cuando empieza a hervir, echar los guisantes y esperar a que vuelva a hervir durante 5 minutos. Sacar los guisantes para que escurran toda el agua.
- B. Cortar el beicon en tiritas o trocitos. Picar la cebolla.
- C. Cubrir con aceite el fondo de un recipiente en el que luego se harán los guisantes, una vez hayan escurrido, y ponerlo a calentar.
- D. Freír la cebolla y el beicon hasta que empiecen a dorarse. Añadir los guisantes y remover con cuidado para que no se deshagan. En cuanto esté todo caliente, retirar y servir.

HAMBURGUESAS CON TOMATE:

Carne picada. 2 huevos. Sal. Aceite. Orégano. Pimentón. Salsa de tomate.

- A. Mezclar la carne con los huevos, orégano, pimentón y la sal.
- B. Tomar porciones de esta pasta y formar con ella primero una bola y después aplastarla con cuidado, dándole forma de hamburguesa.
- C. Poner aceite en el fondo de la sartén a calentar.
- D. Ir echando las hamburguesas en el aceite caliente (no demasiado) y darles la vuelta para que se hagan por ambos lados.
- E. Por otro lado, calentar la salsa de tomate para, una vez hechas las hamburguesas, ponérsela por encima.

HUEVOS RELLENOS DE ATÚN, CON MAYONESA

2 huevos por persona. 1 lata de atún. 1 bote de mayonesa.

- A. Poner los huevos en el perolo cubiertos de agua fría y sal. Poner al fuego y cuando empiece a hervir el agua, contar 10 minutos. Retirar del fuego, escurrir el agua e introducir los huevos en agua fría. Cascarlos y dejarlos un rato para que se enfríen.
- B. Una vez fríos, pelarlos, cortarlos por la mitad y sacar las yemas. Reservar una tercera parte de ellas para adornar al final.
- C. Aplastar juntas las yemas y el atún hasta que se haga una pasta homogénea.
- D. Rellenar los huevos con esta pasta y colocarlos uno junto a otro en una fuente. Cubrir con la mayonesa y adornar con las yemas restantes bien picadas por encima.

LENTEJAS CON CHORIZO, MORCILLA Y PANCETA

Lentejas. Media cebolla. 1 o 2 dientes de ajo. Chorizo. Morcilla. Panceta. 2 pastillas de caldo. 1 hoja de laurel.

- A. Las lentejas habrán estado en remojo desde la noche anterior. Escurrirlas.
- B. Poner en el perolo las lentejas, la cebolla picada, el ajo picado, el chorizo, la morcilla y la panceta en trozos (tantos como personas, de cada cosa), las pastillas de caldo y la hoja de laurel.
- C. Cubrir todo ello de agua hasta un dedo por encima de donde lleguen las lentejas.
- D. Poner a fuego fuerte al principio hasta que empiece a hervir. Bajar el fuego para que siga hirviendo pero lentamente. No debe dejar de hervir suavemente. Mirar de vez en cuando y si es necesario, añadir agua para que la vayan absorbiendo las lentejas.
- E. Tardarán unos 45 minutos en estar hechas. Probar para asegurarse.

LOMO A LA PLANCHA

Filetes de lomo de cerdo. Aceite. Sal.



Poner aceite en el fondo del perolo (o de una sartén) y cuando esté caliente, se van echando los filetes dándoles la vuelta para que se hagan por los dos lados. Si el lomo es adobado, no hace falta sazonar. Si es fresco, echar sal al terminar de freír.

MACARRONES CON CARNE PICADA Y SALSA DE TOMATE

Un paquete de macarrones. Carne picada. Cebolla. Ajo. Salsa de tomate. Orégano. Chorizo. Queso rallado. Agua. Sal. **Dos perolos**

- A. Llenar el perolo hasta 3/4 partes de agua y poner a hervir con dos cucharadas de sal. Cuando hierva, añadir los macarrones y remover de vez en cuando para que no se peguen. Han de cocer durante 10 min.
- B. Poner aceite en el otro perolo hasta cubrir el fondo. Calentar un poco y echar la cebolla y el ajo picados.
- C. Cuando empiece a dorarse, echar la carne. Remover hasta que cambie de color (de rojo a pardo). Añadir un poco de sal y dejar cocer despacio unos 10 min.
- CH. Cortar en rodajas el chorizo.
- D. Pasados los 10 min de los macarrones, escurrir toda el agua.
- E. Añadir la carne, la salsa de tomate, el chorizo en rodajas, el orégano y el queso rallado. Remover para que se mezcle bien todo. Tomarlo caliente.

MACEDONIA

1 manzana. 1 pera. 1 melocotón. 1 plátano. 1 naranja. 1 tubo de leche condensada (o 1 bric de nata).

Pelar la fruta y cortarla en trocitos. Cubrir con la leche condensada y remover para que se mezcle bien todo. Si se sirve con nata, batir ésta antes un poco añadiendo una cucharadita de azúcar.

MOUSSE DE CHOCOLATE

1 bote grande de leche condensada. 1 tableta de chocolate fondant (aprox. 100g). 50g de margarina. 2 huevos. 1 sobre de café soluble.

- A. Fundir el chocolate troceado junto con la margarina a fuego suave.
- B. Cuando esté tibio añadir las yemas, 1 cucharadita de café soluble y la leche condensada y mezclar bien todo.
- C. Incorporar las claras batidas a punto de nieve con cuidado.
- D. Mantener en lugar muy fresco hasta el momento de tomarlo.

PAELLA (CARNE Y VEGETAL)

Arroz. Carne. Verduras (guisantes zanahorias, judías verdes, pim. rojo, etc.). Aceite. Cebolla. Ajo. Dos pastillas de caldo. Agua.

IMPORTANTE: Medir el agua y el arroz que se va a utilizar: Doble cantidad de agua que de arroz (por ej.: dos vasos de agua por cada vaso de arroz).

- A. Pelar y picar la cebolla, el ajo. Lavar las verduras si no vienen envasadas.
- B. Cortar la carne en trozos (cuanto más pequeños menos tardará en hacerse).
- C. Preparar la cantidad de agua que se va a utilizar y dejarla preparada en otro cacharro.
- CH. Cubrir el fondo del perolo con medio dedo (en horizontal) de aceite.
- D. Calentar y añadir la cebolla y el ajo picados.
- E. Cuando empiezan a tomar color, se van echando los trozos de carne para que se frían un poco mientras se le va dando vueltas.
- F. Cuando están doraditos, se añaden las verduras y las pastillas de caldo.
- G. Cuando se hayan disuelto las pastillas, se agrega el arroz y se le dan unas vueltas.
- H. Entonces se echa el agua medida de antemano y se deja que empiece a hervir. Remover un poco para que se reparta todo por igual.
- I. Dejar hervir a fuego fuerte durante 5 minutos. Bajar entonces el fuego y dejarlo durante 15 minutos cocer a fuego suave.
- J. Se prueba, y si el arroz está ya en su punto, quitarlo del fuego y mantenerlo tapado durante unos 10 minutos.



PAN "TOMACA" CON JAMÓN

Pan. Jamón. Aceite. Tomate.

- A. Se abre el pan a lo largo, se extiende un chorrito de aceite sobre la miga.
- B. Se colocan encima rodajas de tomate y una buena loncha de jamón.
- C. Tapar con la otra parte del pan.
- D. Comer-se-lo.

PATATAS AL AJILLO

Patatas. Ajo. Perejil. Aceite y sal.

- A. Pelar y cortar las patatas en rodajas finas como para tortilla.
- B. Freír cubiertas de aceite bien caliente hasta que empiecen a dorarse.
- C. Ponerlas escurridas en otro recipiente.
- D. Mientras se fríen las patatas, picar finamente el ajo y el perejil y añadir un poco de aceite y algo de agua caliente para formar una salsa, que se echará por encima de las patatas (no hay que calentarla).
- E. Mezclar con cuidado para que no se rompan. Servir.

PATATAS CON ALMEJAS

Patatas. Cebolla. Ajo. Comino en polvo. Almejas (conserva). Caldo en pastilla.

- A. Pelar las patatas y cortar en trozos no muy grandes.
- B. Pelar y picar el ajo y la cebolla.
- C. Cubrir el fondo del recipiente de aceite y echar la cebolla y el ajo picados.
- D. Freír hasta que empiece a dorarse.
- E. Añadir las patatas y remover un poco.
- F. Echar un pellizco (con dos dedos) de comino en polvo y las 2 pastillas de caldo. Mezclar todo bien.
- G. Agregar las almejas con su líquido
- H. Añadir agua hasta que casi llegue al mismo nivel que las patatas. Echar un poco de perejil picado. Dejar hervir a fuego lento durante 15 o 20 min hasta que estén blandas.

PECHUGAS A LA PLANCHA

Pechugas abiertas en forma de filete. Aceite. Sal.

(Se puede preparar un picadillo con ajo, perejil, pimentón, orégano, comino en polvo, sal y un poco de aceite. Con este preparado se untarán las pechugas un rato antes de hacerlas para que cojan el sabor).

- A. Poner aceite en el fondo del recipiente en que se vayan a hacer y calentar.
- B. Freír las pechugas a fuego no demasiado vivo para que no queden crudas. Si es necesario, hacer unos cortes, para que el calor penetre mejor.

PESTIÑOS

1 paquete de obleas para empanadillas. Aceite para freír. Azúcar o miel.

- A. Poner el aceite a calentar (no demasiado fuerte) en cantidad suficiente para cubrir las obleas.
- B. Echar las obleas en el aceite caliente de una en una para que no se peguen entre sí. Darles la vuelta para que se doren por ambos lados.
- C. Sacarlas y ponerlas sobre papel absorbente.
- D. Espolvorear con azúcar o un chorrillo de miel.

PINCHOS DE CARNE (MORUNOS)

Magra de cerdo en trozos. Cebolla. Comino en polvo. Aceite. Sal.

- A. Picar la cebolla y mezclar con media cucharadita de comino y un chorro de aceite.
- B. Mezclar este picadillo con la carne y dejar un rato para que coja el sabor.
- C. Ensartar los trozos de carne en un pincho metálico o en un palo fino de madera verde.
- D. Asar sobre brasas y echar sal mientras se hacen.

POLLO FRITO

Pollo en trozos pequeños. Aceite. 1 o 2 ajos. Orégano. Vino. Sal.

- A. Poner aceite en el recipiente en que se vaya a freír el pollo y colocar en el fuego.
- B. Sazonar los trozos de pollo al ir echándoles en dicho recipiente.
- C. Freír hasta que estén dorados.
- D. Sacarlos a otro recipiente.
- E. En el mismo aceite freír los ajos picados. Añadir un buen chorro de vino y remover para que se mezcle.
- F. Echarlo sobre el pollo ya frito y dejarlo un momento al fuego para que coja el sabor.

POLLO A LA JARDINERA

Pollo en trozos. 1 zanahoria. Guisantes y alcachofas congelados. 1 cebolla. 1 ajo. 1 patata. 2 pastillas de caldo. Comino en polvo. Orégano.

- A. Poner los trozos de pollo, la cebolla y el ajo picados, la patata en trozos pequeños, la zanahoria picada, los guisantes y alcachofas en la cacerola. Esparcir por encima una cucharadita de comino en polvo y otra de orégano, así como las pastillas de caldo desmenuzadas.
- B. Añadir un vaso de agua y unas gotas de vinagre (opcional, pero da muy buen sabor).
- C. Poner al fuego y dejar cocer suave durante 45 minutos aproximadamente hasta que la carne esté blanda.

REVUELTO DE CHAMPI, BEICON Y PIMIENTOS

Huevos. Champiñones. Beicon. Pimientos. Ajo. Aceite. Sal.

- A. Pelar y cortar el ajo en láminas. Cortar los pimientos y el beicon en trozos.
- B. Poner aceite a calentar cubriendo el fondo del recipiente.
- C. Echar el ajo cortado en láminas. Cuando empiece a estar dorado añadir los champiñones, que soltarán su jugo.
- D. Dejar que se evapore mientras se saltea a fuego fuerte. Cuando el agua se ha evaporado, sacar los champiñones a otro recipiente y echar los pimientos a freír (añadir aceite si hiciera falta).
- E. Cuando estos estén blandos, añadir el beicon y freír también (*es importante que no quede nada de líquido*).
- F. Volver a incorporar los champiñones junto con los pimientos y el beicon.
- G. Remover para que se mezcle todo bien. Y cuando no quede nada de líquido, bajar el fuego al mínimo e ir echando los huevos de uno en uno despacio y removiendo entre uno y otro hasta que vayan cuajando.
- H. Echar sal y remover para que coja el sabor.

REVUELTO DE SURIMI

2 paquetes de surimi congelado. 2 ajos. 1 huevo por persona. Sal.

- A. Dejar descongelar el surimi sacándolo del paquete y separando las porciones.
- B. Picar el ajo y el surimi. Saltearlo con un poco de aceite en la cacerola hasta que no quede líquido.
- C. Echar sal. Ir añadiendo los huevos de uno en uno con el fuego suave y mezclando todo bien.

SALCHICHAS CON PURÉ Y BEICON:

Salchichas. Beicon. Puré.

- A. Poner agua a calentar.
- B. Cuando está bastante caliente (no hace falta que hierva), se retira del fuego.
- C. Meter dentro los paquetes de salchichas (sin quitar la envoltura).
- D. Dejar un rato para que se calienten. Al ir a comerlo, sacar los paquetes del agua y quitarles el plástico.
- E. En otro recipiente poner agua a calentar (aprox. la mitad de la cantidad de puré que se quiere hacer).
- F. Cuando va a empezar a hervir, quitar del fuego y añadir sal y un poquito de aceite o margarina.
- G. Echar los copos de patata. Mezclar un poco y esperar unos segundos.
- H. Volver a mezclar hasta conseguir un puré fino. Si queda muy líquido, añadir más copos de patata y remover. Y si está muy espeso, añadir leche o agua con cuidado y remover.
- I. Dar una vuelta al beicon en la sartén hasta que esté dorado.

TALLARINES CARBONARA:

Tallarines (espaguetis, macarrones, etc.). Beicon. Huevos. Aceite. Queso rallado. Sal. Agua.

- A. Cortar el beicon en tiras.
- B. Freír el beicon cortado en tiras y reservar.
- C. Cocer la pasta en abundante agua hirviendo con sal. Remover de vez en cuando.
- D. Mientras tanto batir los huevos con un pellizco de sal y un poco de queso rallado.
- E. Cuando la pasta esté cocida, escurrirla y, ya sin agua pero a fuego suave, echar por encima el batido de huevo y queso.
- F. Mezclar para que se reparta uniformemente antes de que se cuaje.
- G. A continuación añadir el beicon y mezclar de nuevo.
- H. Retirar del fuego y espolvorear por encima queso rallado.

TORTILLA CON BEICON

Huevos. Aceite. Sal. Beicon.

- A. Batir los huevos e ir formando las tortillas en una sartén. Ponerlas en un recipiente tapado para que no se enfríen.
- B. Después, freír el beicon.
- C. Sobre una buena rebanada de pan, se pone la tortilla y sobre ésta, el beicon (o viceversa, pero se recomienda que la rebanada de pan haga siempre de soporte de lo demás).