



Lista de verificación para la cocina de camping & recetas fáciles en una sartén

Aire fresco. Comida fresca. Camping auténtico.

El problema con las cocinas de camping

Empacaste la tienda (o la autocaravana). Empacaste los sacos de dormir. Llegaste, listo para mañanas tranquilas y buena comida.

Luego intentas cocinar. La cocina de la autocaravana es reducida. La mesa del camping se tambalea. El viento apaga tu cocina. Pasas más tiempo luchando contra tu instalación que disfrutando la comida.

Ya sea en una tienda, una tienda de techo o una autocaravana – el camping auténtico no se trata de conformarse. Se trata de cocinar juntos bajo los árboles, sin nada que te apesume a volver.

La lista de verificación minimalista para la cocina de camping:

Cocinar:

- Cocina portátil (un quemador o dos – ambos funcionan)
- Una sartén pequeña
- Una olla mediana con tapa
- Sartén de hierro fundido (para pan, sellar y hornear sin horno)
- Una espátula
- Pinzas de cocina
- Un cucharón o cuchara
- Bombonas de gas (lleva una de repuesto)
- Hervidor (o una olla pequeña con tapa para hervir agua)

Preparar & comer:

- Una mesa plegable o superficie plana
- Una tabla de cortar (fina, ligera)
- Un buen cuchillo
- Dos cuencos o platos hondos por persona
- Dos tazas por persona

Cosas que a menudo olvidamos (una lista seria):

- Aceite de cocina (botella pequeña)
- Mantequilla o ghee (dura más sin nevera)
- Sal, pimienta, pimienta de Jamaica, gránulos de ajo
- Hierbas secas (orégano, tomillo, pimentón)
- Jabón para lavar platos (biodegradable)
- Cepillo o paño para lavar platos
- Paño de cocina
- Bolsas de basura (una bolsa de plástico colgada de la mesa – cambia todo)
- Cerillas o mechero (lleva dos)

Limpiar:

- Jabón biodegradable
- Esponja pequeña
- Paño de microfibra (se seca rápido)

No llevar:

- Un horno (no lo necesitas)
- Un cajón de cocina completo (no lo usarás)
- Vidrio (se rompe, es pesado)

Extras opcionales:

- Pequeña barbacoa de hervidor plegable o fogón
- Olla de hierro fundido (para cocción lenta y pan)

Recetas de pan de sartén

(Porque el pan fresco en el camping es una revelación!)

"El pan de sartén no ganará un concurso de belleza. La parte superior queda pálida. La parte inferior se vuelve crujiente. Pero dale la vuelta en los últimos 2 minutos, o tuesta las rebanadas en la misma sartén, y olvidarás lo que un horno alguna vez hizo por ti."

Una sartén de hierro fundido holandesa (horno) y tapa es la mejor para usar – pero una sartén o sartén de hierro fundido con una tapa de cualquier tipo servirá



1. Pan de sartén sin amasado

Mezclar 3 tazas de harina, 1 cucharadita de sal, 1/2 cucharadita de levadura instantánea y 1,5 tazas de agua tibia. Remover. Dejar tapado 2-3 horas (o toda la noche). Calentar una sartén de hierro fundido a fuego medio. Verter la masa en la sartén. Cubrir con una tapa o papel de aluminio. Cocinar 15 minutos. Dar la vuelta. Cocinar otros 10 minutos. Comer caliente con mantequilla.



2. Pan rápido de bicarbonato (sin espera)

Mezclar 2 tazas de harina, 1 cucharadita de bicarbonato, 1 cucharadita de sal y 1 taza de suero de leche (o leche + un chorrito de vinagre). Remover. Dar forma redonda. Cocinar tapado durante 10 minutos. Dar la vuelta. Cocinar destapado otros 10 minutos. Golpear la base – debe sonar hueca.



¡10 recetas de camping en una sartén!



1. Judías matutinas con huevo

Sofreír una cebolla picada. Añadir una lata de judías. Cascar dos huevos en las judías. Tapar durante 3 minutos. Comer con pan.



2. Chili de camping

Dorar 500g de carne picada. Añadir una lata de tomates troceados, una lata de judías rojas, un sobre de mezcla para chili. Cocer a fuego lento durante 10 minutos. Comer con tortilla chips (no se necesitan platos).



3. Curry en una sartén

Sofreír cebolla y pollo o garbanzos. Añadir la pasta de curry. Añadir una lata de leche de coco. Cocer a fuego lento durante 10 minutos. Servir con arroz instantáneo (hervido primero en la misma sartén).



4. Sartén de salchichas y verduras

Cortar en rodajas las salchichas, los pimientos, los champiñones y el brócoli. Saltear juntos durante 10 minutos. Añadir un chorrito de agua y tapar para cocer al vapor. Comer en un panecillo.



5. Pasta con pesto

Hervir la pasta. Escurrir. En la misma sartén, mezclar el pesto y un puñado de tomates cherry.

Comer caliente o frío al día siguiente.



6. Desayuno fácil en sartén

Freír primero las patatas en dados hasta que estén doradas. Añadir el bacon o la salchicha picados. Cuando esté casi cocido, cascar 2-4 huevos en la sartén. Tapar durante 3 minutos. Espolvorear con sal y pimienta. Comer de la sartén.



7. Pasta con queso y carne en una sartén
Dorar 500g de carne picada. Escurrir el exceso de grasa. Añadir 2 tazas de agua, 1 taza de leche, 2 tazas de pasta pequeña (codos o conchas) y un sobre de condimento para taco o chili. Cocer a fuego lento durante 10-12 minutos hasta que la pasta esté tierna. Incorporar 1 taza de queso rallado. Servir con salsa picante.



8. Salteado de salchichas, pimientos y patatas

Cortar las patatas en rodajas finas. Freír en aceite durante 5 minutos. Añadir la salchicha en rodajas y los pimientos. Freír durante otros 10 minutos hasta que las patatas estén crujientes y la salchicha esté cocida. Espolvorear con pimentón.



9. Arroz mexicano en una sartén con judías
Sofreír la cebolla y el ajo. Añadir 1 taza de arroz, 1 lata de tomates troceados, 1 lata de judías negras (escurridas), 2 tazas de agua o caldo y condimento para taco. Cocer tapado durante 15 minutos. Aflojar con un tenedor. Cubrir con queso si tienes.



10. Curry de patatas

Sofreír la cebolla, el ajo y el jengibre. Añadir 1 cucharada de curry en polvo. Añadir patatas en dados (3-4 medianas) y 1 lata de leche de coco. Cocer a fuego lento durante 20 minutos hasta que las patatas estén tiernas. Comer con pan o arroz instantáneo.

Comidas en un bol



1. Bol burrito de camping

En un bol: arroz cocido (de tu cocina), una lata de judías negras (escurridas), una lata de maíz, tomates picados, aguacate (si tienes), queso, salsa picante. Mezclar. Comer. Un bol para lavar.



2. Bol griego

En un bol: cuscús cocido (añadir agua hirviendo, esperar 5 minutos), una lata de garbanzos, pepino picado, feta (dura unos días sin nevera), aceitunas, aceite de oliva, zumo de limón.



3. Bol de desayuno

En un bol: copos de avena instantánea cocidos, mantequilla de cacahuete, plátano, una pizca de canela. O salado: huevo frito, arroz sobrante, salsa picante y cualquier verdura que tengas.

Acompañamientos de camping para la barbacoa



1. Verduras salteadas

Saltear calabacines en rodajas, pimientos o brócoli tenderstem con ajo y chile en un quemador mientras tu barbacoa trabaja en el otro.



2. Maíz a la plancha con lima & chile

Hervir el maíz durante 5 minutos. Secar. Asar a la plancha en una sartén caliente hasta que esté quemado. Pincelar con mantequilla, lima, chile en polvo.



3. Champiñones al ajo & cebollas

El topping perfecto para hamburguesas o perritos calientes. Saltear cebollas en rodajas y champiñones con mantequilla, ajo y tomillo. Mantener caliente a fuego lento.

El ritmo de la cocina de camping

Si tienes un solo quemador:

Cocina primero el arroz o los cereales. Reserva en un bol (cubre con papel de aluminio para mantener caliente). Luego cocina tus proteínas y verduras en la misma sartén. Combina al final. Una sartén, un lavado.

Si tienes dos quemadores:

Quemador 1: arroz, judías o patatas

Quemador 2: proteínas y verduras

Todo termina al mismo tiempo. Sin esperas. Sin comida fría.

Si tienes una barbacoa o una fogata en el camping:

Usa tu cocina para los acompañamientos y salsas. Usa el fuego para la carne, tostar pan o cocinar lentamente en una olla holandesa.

Una nota de nuestra parte

Creamos Rhino-Pods porque nos encanta cocinar y comer al aire libre. Sin embargo, estábamos hartos de mesas tambaleantes en las que es imposible preparar nada y cocinas que no eran estables o no estaban a la altura adecuada. Nuestras cocinas de camping – Cucinino, Cambio, Tavo y Manta – están diseñadas para ser prácticas, robustas, sencillas, duraderas y fáciles de guardar.

El Cucinino tiene espacio para un doble o dos quemadores individuales a una altura cómoda. Agua a bordo con un gran depósito de 10 litros, grifo autónomo y mucho espacio de preparación. Se desmonta para el transporte.

El Cambio te ofrece una superficie de preparación sólida y espacio para dos quemadores individuales y se desmonta para el transporte.

El Tavo te ofrece algo de espacio de almacenamiento y una pequeña mesa/asiento con espacio para dos quemadores individuales, además de un fregadero plegable y un grifo autónomo.

El Manta te permite convertir el maletero de tu coche o familiar en una plataforma de cocina. Espacio para un fregadero plegable y un depósito de agua con grifo, además de dos quemadores individuales. Ideal para tiendas de techo o para quienes buscan una instalación ultrarrápida.

Pero tanto si usas nuestros pods como si no, empieza con esta lista de verificación y estas recetas. Comerás mejor en cada viaje.

Go cook something great outdoors.



...where will you take me?