



Come bien dondequiera que aterrices – 15 comidas, una pequeña cocina

Ve a donde te lleve la carretera. Lleva tu cocina contigo.

La libertad de comer bien en cualquier lugar

Vas donde te lleva la carretera – o el sendero, o la costa – sin planes, sin reservas, solo la libertad de despertarte en un lugar nuevo y decidir desde allí.

La única pregunta es: ¿dónde comerás bien esta noche?
No quieres buscar un restaurante que aún esté abierto. No quieres conformarte con un sándwich de gasolinera. Quieres una comida caliente y una vista que sea tuya.

Para eso es esta guía. Una pequeña cocina. Una sartén. Quince comidas. Sin nevera necesaria.

El principio de la cocina pequeña
No tienes espacio para un horno. No tienes espacio para 47 especias. No tienes espacio para tres ollas y un colador.
Y eso está bien. Algunas de las mejores comidas del mundo vienen de cocinas pequeñas – y de personas que se niegan a comer mal solo porque están de viaje.

La regla: Una cocina. Una sartén. Una olla. Esa es tu cocina.

Hacer la compra sin nevera (3 días)

<u>Día</u>	<u>Qué comprar</u>
Día 1 (Fresco)	Huevos, tomates, aguacate, embutidos, queso, pan
Día 2 (Verduras resistentes)	Zanahorias, pimientos, cebollas, patatas, repollo
Día 3 (En lata & Seco)	Judías en lata, tomates en lata, pasta, arroz, lentejas, ajo

15 ideas de comidas rápidas para llevar

Desayuno (5)

- Huevos fritos con pan
- Avena con plátano y miel
- Yogur con granola (sin cocinar)
- Arroz sobrante frito con un huevo
- Tostada de mantequilla de cacahuete con rodajas de manzana

Almuerzo (5 – sin cocción o rápido)

- Queso y galletas con tomates
- Pescado en lata con pan y aceite de oliva
- Hummus y palitos de zanahoria
- Fideos instantáneos con verduras añadidas
- Cena sobrante de anoche

Cena (5 – una sartén)

- Chili (carne picada o judías)
- Curry (pollo o garbanzos)
- Pasta con tomates en lata y ajo
- Bol de arroz con huevo frito y salsa de soja
- Salteado de salchichas y pimientos

10 recetas auténticas para la carretera

(más allá de lo básico)



1. Curry de garbanzos con coco en una sartén (20 minutos)

Sofreír la cebolla y el ajo. Añadir 1 cucharadita de curry en polvo. Añadir 1 lata de garbanzos (escurridos) y 1 lata de leche de coco. Cocer a fuego lento durante 10 minutos. Comer con pan o arroz instantáneo.



2. Chilli sin carne (25 minutos, sin nevera necesaria)

Sofreír la cebolla. Añadir 1 lata de tomates troceados, 1 lata de judías rojas, 1 lata de maíz y chile en polvo. Cocer a fuego lento durante 15 minutos. Comer con tortilla chips (no se necesitan platos).



3. Salteado de salchichas, pimientos y patatas (20 minutos)

Cortar las patatas en rodajas finas. Freír durante 5 minutos. Añadir las salchichas en rodajas y los pimientos. Freír durante otros 10 minutos. Espolvorear con pimentón.



4. Pasta con mantequilla de ajo (10 minutos, una sartén)

Hervir la pasta. Escurrir. En la misma sartén, derretir la mantequilla con el ajo machacado. Añadir la pasta. Mezclar con parmesano (si tienes) y un puñado de



5. Shakshuka de tomate y huevo (15 minutos)

Sofreír la cebolla y el ajo. Añadir 1 lata de tomates troceados y una pizca de chile. Cocer a fuego lento durante 5 minutos. Hacer 2-4 huevos. Cascar un huevo en cada uno. Tapar y cocer durante 5 minutos. Comer con pan.



6. Arroz y judías en una sartén (20 minutos)

Sofreír la cebolla y el ajo. Añadir 1 taza de arroz, 1 lata de judías negras (escurridas), 1 lata de tomates troceados, 2 tazas de agua y condimento para taco. Cocer tapado durante 15 minutos. Aflojar con un tenedor.



7. Salchicha ahumada & repollo (15 minutos)

Cortar la salchicha ahumada (kielbasa, chorizo o cualquier salchicha curada – sin nevera necesaria). Freír hasta que esté crujiente. Añadir el repollo en rodajas y un chorrito de agua. Tapar y cocer al vapor durante 5 minutos.



8. Pasta con atún (10 minutos, salsa sin cocción)

Hervir la pasta. Escurrir. Mezclar con 1 lata de atún (en aceite), una cucharada de alcaparras o aceitunas, zumo de limón y pimienta negra. Comer caliente o frío.



9. Pasta con atún (10 minutos, salsa sin cocción)

Hervir la pasta. Escurrir. Mezclar con 1 lata de atún (en aceite), una cucharada de alcaparras o aceitunas, zumo de limón y pimienta negra. Comer caliente o frío.



10. Pastel-pudín de chocolate (15 min)

Mezclar 1 taza de harina con levadura, 1/2 taza de azúcar, 2 cucharadas de cacao en polvo, 1/2 taza de leche y 2 cucharadas de aceite. Verter en una sartén ligeramente engrasada. Cubrir con una tapa. Cocinar a fuego muy bajo durante 12-15 minutos hasta que la superficie esté firme. Servir caliente.

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.



Comidas en un bol

(mínimo lavado – perfecto para la vida de aventura)



Bol de desayuno

En un bol: copos de avena instantánea cocidos, mantequilla de cacahuete, plátano, canela. O salado: huevo frito, arroz sobrante, salsa picante.



Bol burrito

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



Bol griego

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

Añadidos para la pesca nocturna / escapada de fin de semana

Si pescas un pez (trucha, caballa o pez pequeño de mar):

1. Limpiar el pescado (un cuchillo pequeño y una tabla de cortar en el portón trasero)
2. Secar. Sazonar con sal, pimienta y las hierbas que tengas.
3. Freír en aceite o mantequilla durante 3-4 minutos por cada lado (la piel se vuelve crujiente)
4. Comer con pan y un chorrito de limón



¿Sin captura? Sin problema – el pescado en lata al rescate

Las sardinas, la caballa o el atún en lata ya están cocidos. Freírlos brevemente con ajo y chile, o comerlos directamente de la lata con galletas saladas.



Para la bolsa de pesca (sin nevera):

Embutido (chorizo, salami), Queso curado (cheddar, parmesano), Pan o galletas saladas, Pescado en lata, Un limón (dura días sin nevera), Salsa picante

Cocina en grandes cantidades para la vida de aventura

(cocina una vez, come tres veces)

Tienes una nevera pequeña o una bolsa térmica. Cocinar una vez para tres días ahorra gas, agua y tiempo.

Cocina una vez, come tres veces:

Gran cantidad de chili (30 minutos)

Prepara el doble de la receta de chili (página 3). Cómelo como:

Día 1: Chili con arroz o pan

Día 2: Nachos de chili con queso (recalentar, verter sobre tortilla chips)

Día 3: Patata asada con chili (recalentar, verter sobre una patata cocida en papel de aluminio en tu cocina)



Gran cantidad de curry (30 minutos)

Prepara el doble de la receta de curry (página 3). Cómelo como:

Día 1: Curry con arroz

Día 2: Curry con pan (pan de sartén otra vez)

Día 3: Arroz frito con curry (recalentar el curry, mezclar el arroz sobrante, freír hasta que esté crujiente)



Arroz en grandes cantidades (hazlo una vez, úsalo durante días)

Cocina 2 tazas de arroz. Guarda en un recipiente. Úsalo para:

Desayuno: Arroz frito con huevo

Almuerzo: Bol de arroz con pescado en lata y salsa de soja

Cena: Curry/chili sobre arroz o arroz y judías (ver página 3)



Cocinar con viento y lluvia (usando lo que tienes)

Con viento fuerte, estaciona con el viento a tu espalda – tu vehículo se convierte en el mayor cortavientos.

De lo contrario, ¡nuestros módulos Cubit y Tavo están diseñados para esto!

- Las mesas laterales colocadas verticalmente se convierten en un cortavientos instantáneo. Levántalas en el lado de barlovento de tu cocina.

- La tapa del Cubit se puede colocar verticalmente para proteger el quemador del viento lateral.

Cuando el clima es realmente terrible:

- Cocina en el interior con la puerta abierta (ventila bien – abre una ventana)
- O cambia a comidas sin cocción: hummus, pescado en lata, pan, tomates, queso, embutidos

Consejo: Un reflector de parabrisas plegado o una caja de cartón grande funcionan en caso de emergencia – pero tu Cubit y Tavo están diseñados para manejar esto sin equipo adicional.

Limpiar con agua limitada

- Limpia la sartén inmediatamente mientras aún está caliente (toalla de papel)
- Usa un pulverizador con agua jabonosa (cantidad muy pequeña)
- Enjuaga con un chorrito de tu jarra de agua
- Guarda la limpieza en condiciones para el próximo camping con grifo

Consejo de aventurero: Ten un pulverizador pequeño con 10 partes de agua y 1 parte de jabón biodegradable. Dos pulverizaciones, limpiar, enjuagar. Hecho.

Una nota de nuestra parte

Construimos el Cubit (fregadero y preparación) y el Tavo (soporte para cocina) precisamente para esta vida. Sin taladrar. Sin instalación permanente.

Solo abre la puerta, coloca en el portón trasero y cocina dondequiera que hayas aterrizado.

Las mesas laterales se levantan verticalmente para convertirse en un cortavientos. La tapa levantada protege tu quemador del viento.

Pequeños detalles que marcan la diferencia cuando estás allí fuera.

Porque la carretera te da libertad. Tu cocina debería darte lo mismo.

Pero incluso sin nuestro equipo – una sartén, una cocina y un poco de planificación te llevarán el 90% del camino.

Go cook something great outdoors.



...where will you take me?