

RECETAS DE CARAVANA

RUTA 7

7 días comiendo de lujo en la furgó con 1 fuego,
sin nevera y una sola compra.

25 recetas

LA LISTA ~45 €

Agua por vasos

Máx. 20 min

BIENVENIDO

Bienvenido a RUTA 7

Bienvenido a RUTA 7. Has comprado la semana resuelta, no un recetario para leer y dejar en una carpeta. Aquí tienes siete días pensados para viajar en pareja con una camper, comprar fácil en cualquier súper y cocinar rico sin complicarte. Cada comida está ordenada por frescura, tiempo, agua y cacharros, para que abras el PDF, enciendas un fuego y comas como en casa.

Las 4 reglas de la furgó

1 Un solo fuego

Cada receta usa un cazo o una sartén, nunca dos cosas a la vez.

2 Cero nevera

Los frescos se comen en los días 1 y 2, luego entran productos que aguantan y al final solo despenza y conservas.

3 Agua contada

Cada receta indica los vasos de agua para cocinar y fregar, para que no te pille el depósito temblando.

4 20 minutos sin horno

Todo se hace en máximo 20 minutos, sin horno y con técnicas simples de camper.

Cómo usar este PDF

- ✓ Guárdalo en el móvil antes de salir y tenlo a mano para cocinar sin pensar.
- ✓ Descárgalo para verlo sin cobertura, porque en ruta no siempre manda el mapa.
- ✓ Imprime la lista de la compra y táchala en el súper antes de arrancar.
- ✓ Respeta la secuencia de frescura, primero lo delicado, después lo que aguanta, al final conservas y despenza.

QUÉ	CUÁNTO	€
Frutas y verduras		
Platanos	4 unidades	1.05 €
Manzanas	4 unidades	1.20 €
Tomate pera	4 unidades	1.60 €
Pimiento verde italiano	2 unidades	1.10 €
Cebolla seca	mallá de 1 kg	1.30 €
Patata	bolsa de 2 kg	2.60 €
Zanahoria	bolsa de 1 kg	1.10 €
Ajo	1 cabeza	0.70 €
Limon	2 unidades	0.70 €
Carniceria/charcuteria		
Chorizo sarta dulce	250 g	2.40 €
Fuet extra	170 g	1.90 €
Huevos y lacteos		
Huevos M	12 unidades	2.40 €
Leche UHT entera	1 brick de 1 l	1.00 €
Conservas		
Bonito en aceite de oliva	pack de 3 latas de 80 g	3.90 €
Garbanzos cocidos	2 tarros de 570 g	1.80 €
Alubias blancas cocidas	1 tarro de 570 g	0.95 €
Sofrito de tomate y cebolla	1 bote de 350 g	1.35 €
Tomate frito	1 brick de 400 g	0.85 €

QUÉ	CUÁNTO	€
Pasta/arroz/legumbre		
Cuscus	500 g	1.35 €
Arroz redondo	1 kg	1.55 €
Macarrones	500 g	0.90 €
Fideos finos	250 g	0.80 €
Panaderia		
Pan de molde	1 paquete de 460 g	1.35 €
Tortillas de trigo	1 paquete de 8 unidades	1.60 €
Aceites y basicos		
Aceite de oliva virgen extra	1 botella de 250 ml	3.00 €
Sal fina	1 paquete de 1 kg	0.35 €
Pimenton dulce	1 bote de 75 g	1.15 €
Pastillas de caldo	1 caja de 10 unidades	1.00 €
Bebidas		
Agua mineral	3 garrafas de 6,25 l	2.55 €
TOTAL 46.80 €		

Con marca blanca de Mercadona o Lidl y formatos pequeños, la lista se mantiene alrededor de 47 euros.

 **Hoy caduca:** El pescado fresco y el pollo comprado hoy son los que caducan antes, así que el día 1 toca aprovecharlos sin guardarlos.

DESAYUNO

 12 min ·  0.5+1 vasos

Tostadas de tortilla de espinacas y tomate

- 4 rebanadas de pan de molde
 - 3 huevos
 - 1 puñado grande de espinacas frescas
 - 1 tomate maduro
 - 2 cucharadas de aceite de oliva
 - Sal
 - Pimienta
1. Lava el tomate y las espinacas con medio vaso de agua y escurre bien.
 2. Bate los huevos con sal y pimienta, añade las espinacas troceadas.
 3. Calienta una sartén con aceite y cuaja la tortilla 2 o 3 minutos por lado.
 4. Tuesta el pan en la misma sartén, frota el tomate por encima y coloca la tortilla cortada.

Truco: Usa la tapa de la sartén como plato para dar la vuelta a la tortilla y evitar manchar más cacharros.

COMIDA

 15 min ·  1+1.5 vasos

Lubina dorada con ensalada de costa

- 2 filetes de lubina fresca, unos 350 g
 - 1 bolsa pequeña de brotes de ensalada
 - 1 tomate grande
 - 1 pepino pequeño
 - 1 limón
 - 12 aceitunas verdes
 - 3 cucharadas de aceite de oliva
 - Sal
 - Pimienta
 - 2 trozos de pan
1. Lava el tomate, el pepino y los brotes con 1 vaso de agua y ponlos en los platos.
 2. Aliña la ensalada con aceite, sal, aceitunas y un poco de limón.
 3. Seca la lubina con papel, salpimenta y cocínala en sartén con aceite 3 minutos por cada lado.
 4. Sirve la lubina con más limón por encima y pan para mojar el jugo.

Truco: Pide la lubina en filetes y sin espinas en la pescadería, en la furgu te ahorra tiempo y malos olores.

CENA

🕒 18 min · 💧 1+1.5 vasos

Pollo al ajillo con pimientos en tortas

- 300 g de pechuga de pollo fresca en tiras
 - 1 pimiento rojo
 - 1 pimiento verde
 - 1 diente de ajo
 - 4 tortas de trigo
 - 3 cucharadas de aceite de oliva
 - 1 cucharadita de pimentón dulce
 - Sal
 - Pimienta
 - Unas gotas de limón
1. Lava los pimientos con 1 vaso de agua, córtalos en tiras finas y pica el ajo.
 2. Calienta una sartén con aceite y dora el pollo salpimentado durante 5 minutos.
 3. Añade ajo, pimientos y pimentón, saltea 7 u 8 minutos hasta que quede jugoso.
 4. Calienta las tortas unos segundos en la misma sartén y rellénalas con el pollo.
 5. Remata con unas gotas de limón antes de cerrar las tortas.

Truco: Corta el pollo en tiras finas al comprarlo o con tijeras de cocina, se hace antes y gasta menos gas.

 **Hoy caduca:** Hoy cae el lomo fresco y el calabacín tierno, porque sin nevera son lo que peor llega al día 3.

DESAYUNO

 12 min ·  0+1 vasos

Tostadas de tomate y tortilla jugosa

- 4 rebanadas de pan de molde
 - 3 huevos
 - 1 tomate maduro
 - 2 cucharadas de aceite de oliva
 - Sal
 - Pimienta
1. Ralla el tomate en un plato y aliña con sal y un chorrito de aceite.
 2. Bate los huevos con sal y pimienta.
 3. Calienta una sartén con un poco de aceite y cuaja una tortilla jugosa.
 4. Tuesta el pan en la misma sartén, por tandas.
 5. Monta las tostadas con tomate rallado y trozos de tortilla encima.

Truco: Ralla el tomate dentro de un cuenco hondo para no llenar la encimera de la fregona.

COMIDA

 18 min ·  0+1.5 vasos

Tortillas de lomo al ajillo con pimiento verde

- 300 g de filetes de lomo fresco en tiras
 - 1 pimiento verde italiano
 - 4 tortitas de trigo
 - 2 dientes de ajo
 - 3 cucharadas de aceite de oliva
 - 1 cucharadita de pimentón dulce
 - Sal
 - Pimienta
1. Corta el pimiento en tiras finas y pica los ajos.
 2. Calienta una sartén con aceite y dora el pimiento 5 minutos.
 3. Añade el lomo, el ajo, sal, pimienta y pimentón, y saltea hasta que quede hecho.
 4. Aparta el relleno a un plato y calienta las tortitas unos segundos en la misma sartén.
 5. Rellena las tortitas y sirve al momento.

Truco: Corta el lomo con tijeras de cocina directamente sobre la tabla, mancha menos y vas más rápido.

CENA

🕒 20 min · 💧 3.5+1 vasos

Fideos caldosos de calabacín y bonito

- 160 g de fideos finos
 - 1 calabacín pequeño
 - 1 lata de bonito en aceite
 - 4 cucharadas de sofrito de bote
 - 1 diente de ajo
 - 1 cucharada de aceite de oliva
 - 3.5 vasos de agua
 - Sal
1. Corta el calabacín en dados pequeños y pica el ajo.
 2. En un cazo con aceite, sofríe el ajo y el calabacín 4 minutos.
 3. Añade el sofrito, el agua y una pizca de sal, y lleva a hervor.
 4. Echa los fideos y cuece 5 minutos, removiendo de vez en cuando.
 5. Apaga el fuego, añade el bonito escurrido por encima y deja reposar 1 minuto.

Truco: Usa el aceite del bonito para mojar pan o aliñar mañana, no lo tires por el fregadero.

 **Hoy caduca:** Hoy toca gastar el calabacín y el pimiento, porque sin nevera empiezan a ponerse blandos antes que la zanahoria, los huevos o el chorizo.

DESAYUNO

 12 min ·  0+1 vasos

Tortillas de trigo con huevo revuelto y pimiento

- 4 tortitas de trigo
 - 3 huevos
 - 1 pimiento pequeño
 - 2 cucharadas de aceite de oliva
 - Sal
 - Pimienta negra
1. Corta el pimiento en tiras finas.
 2. Calienta la sartén con aceite y saltea el pimiento 4 minutos.
 3. Bate los huevos con sal y pimienta, échalos a la sartén y remueve hasta que queden jugosos.
 4. Aparta el revuelto, calienta las tortitas unos segundos en la misma sartén y rellénalas.

Truco: Limpia la sartén con una servilleta justo al terminar, cuando aún está templada, y gastarás menos agua.

COMIDA

 18 min ·  2+1 vasos

Cuscús campero con chorizo, zanahoria y pimiento

- 160 g de cuscús
 - 1 chorizo pequeño, unos 100 g
 - 1 zanahoria
 - 1 pimiento pequeño
 - 2 cucharadas de sofrito de bote
 - 2 vasos de agua
 - 1 cucharada de aceite de oliva
 - Sal
1. Corta el chorizo en medias lunas y la zanahoria y el pimiento en dados pequeños.
 2. En un cazo con aceite, dora el chorizo 2 minutos y añade las verduras.
 3. Suma el sofrito, el agua y una pizca de sal, y cuece 6 minutos.
 4. Apaga el fuego, añade el cuscús, tapa 5 minutos y suelta con un tenedor.

Truco: Usa la tapa del cazo como plato de apoyo para no ensuciar la encimera de la fregura.

CENA

🕒 16 min · 💧 0.5+1.5 vasos

Garbanzos salteados con calabacín al pimentón

- 1 bote de garbanzos cocidos, unos 400 g
 - 1 calabacín mediano
 - 1 diente de ajo
 - 1 cucharadita de pimentón dulce
 - 2 cucharadas de aceite de oliva
 - 0.5 vaso de agua
 - Sal
 - Pimienta negra
1. Escurre los garbanzos y corta el calabacín en medias lunas finas.
 2. Dora el ajo picado en la sartén con aceite durante 30 segundos.
 3. Añade el calabacín con sal y saltea 5 minutos.
 4. Incorpora los garbanzos, el pimentón y 0.5 vaso de agua, y cocina 6 minutos hasta que quede jugoso.

Truco: Si no quieres gastar agua en enjuagar los garbanzos, escúrrelos bien y compensa con un poco más de pimentón y pimienta.

 **Hoy caduca:** Hoy toca gastar la cebolla y rematar el queso curado abierto, aguantan bien sin nevera pero en la furgo el calor aprieta y no conviene alargarlos más.

DESAYUNO

 8 min ·  0+0.5 vasos

Tortas doradas de queso curado y miel

- 4 tortas de trigo
 - 80 g de queso curado en lonchas finas
 - 2 cucharaditas de miel
 - 1 cucharada de aceite de oliva
 - 1 puñado pequeño de nueces o almendras, opcional
1. Calienta una sartén con unas gotas de aceite.
 2. Dora las tortas 30 segundos por cada lado.
 3. Pon el queso encima, tapa con otra torta y deja que se funda un poco.
 4. Sirve con un hilo de miel y frutos secos si tienes.

Truco: Usa la tapa del cazo como prensa para que la torta quede crujiente y el queso funda antes.

COMIDA

 20 min ·  2+1 vasos

Patatas a la riojana exprés

- 2 patatas medianas, unos 350 g, cortadas en dados pequeños
 - 1 cebolla pequeña picada
 - 100 g de chorizo curado en medias lunas
 - 2 cucharadas de sofrito de bote
 - 1 cucharadita de pimentón dulce
 - 2 vasos de agua
 - 2 cucharadas de aceite de oliva
 - Sal al gusto
1. En un cazo, sofríe la cebolla con el aceite 3 minutos.
 2. Añade el chorizo y dale 1 minuto para que suelte sabor.
 3. Incorpora el sofrito, el pimentón y las patatas.
 4. Cubre con 2 vasos de agua, sala y cuece 14 minutos con tapa, removiendo alguna vez.
 5. Aplasta 3 o 4 dados de patata contra la pared del cazo para engordar el caldo.

Truco: Corta la patata pequeña, del tamaño de una moneda gorda, así llega tierna en tiempo de camping.

CENA

🕒 18 min · 💧 0+1 vasos

Tortilla vaga de patata rallada y queso

- 1 patata mediana rallada o cortada muy fina
 - 1 media cebolla en tiras finas
 - 3 huevos
 - 50 g de queso curado rallado o en lascas
 - 2 cucharadas de aceite de oliva
 - Sal y pimienta al gusto
1. Calienta una sartén con el aceite y echa la patata y la cebolla.
 2. Cocina 10 minutos a fuego medio, removiendo para que no se pegue.
 3. Bate los huevos con sal y pimienta en un vaso o cuenco.
 4. Vierte el huevo en la sartén, reparte el queso por encima y cocina 5 minutos sin darle la vuelta.
 5. Dobla la tortilla sobre sí misma y deja 1 minuto más para que quede jugosa.

Truco: Ralla la patata directamente sobre un plato llano, se hace antes y ensucia menos que cortarla en dados.

 **Hoy caduca:** La cebolla empieza a ponerse tonta con el calor de la furgo, así que hoy se gasta para levantar conservas y patata.

DESAYUNO

 20 min ·  0+2 vasos

Tortilla campera de patata y cebolla

- 4 huevos
 - 2 patatas medianas
 - 1 cebolla pequeña
 - 3 cucharadas de aceite de oliva
 - Sal
 - Pimienta negra
1. Pela la patata y córtala muy fina, como para tortilla rápida.
 2. Pon una sartén al fuego con el aceite, la patata, la cebolla en tiras y sal.
 3. Tapa con un plato o tapa y cocina 12 minutos, removiendo de vez en cuando.
 4. Bate los huevos en un vaso grande, mezcla con la patata y cuaja todo en la misma sartén 3 minutos por lado.
 5. Deja reposar 1 minuto antes de cortar.

Truco: Corta la patata casi transparente, así se hace antes y gastas menos gas.

COMIDA

 12 min ·  0.5+1 vasos

Garbanzos templados con bonito y sofrito

- 1 bote de garbanzos cocidos, 400 g
 - 1 lata de bonito en aceite de oliva, 110 g
 - 4 cucharadas de sofrito de bote
 - Media cebolla
 - 1 cucharada de aceite del bonito
 - 1 cucharadita de pimentón dulce
 - Sal
1. Escurre los garbanzos sin enjuagarlos del todo, dejando un poco de líquido.
 2. En una sartén, calienta el aceite del bonito y pocha la cebolla picada 3 minutos.
 3. Añade el sofrito, el pimentón y los garbanzos con medio vaso de agua.
 4. Cocina 5 minutos hasta que quede jugoso.
 5. Apaga el fuego y pon el bonito por encima en lascas.

Truco: No hiervas el bonito, ponlo al final para que sepa a conserva buena y no a pescado seco.

CENA

🕒 16 min · 💧 2+1 vasos

Fideos marineros con mejillones en escabeche

- 140 g de fideo fino o fideo para fideuá
 - 1 lata de mejillones en escabeche, 110 g
 - 3 cucharadas de tomate frito o sofrito de bote
 - Media cebolla
 - 1 diente de ajo seco o 1 cucharadita de ajo en polvo
 - 2 vasos de agua
 - 1 cucharada de aceite de oliva
 - Sal
1. En un cazo ancho o sartén honda, sofríe la cebolla picada con el aceite 3 minutos.
 2. Añade el ajo y el tomate frito, remueve 1 minuto.
 3. Echa los fideos, mezcla bien y añade 2 vasos de agua y una pizca de sal.
 4. Cuece 7 a 9 minutos, removiendo alguna vez, hasta que el fideo esté hecho.
 5. Apaga el fuego y añade los mejillones con parte de su escabeche por encima.

Truco: Guarda un chorrito del escabeche para el final, hace de limón, salsa y alegría sin abrir nada fresco.

 **Hoy caduca:** Caduca hoy la leche UHT pequeña en cuanto se abre, así que la gastamos en el desayuno y el resto del día va de botes y secos.

DESAYUNO

 8 min ·  0+1 vasos

Cuscús dulce de leche, miel y nueces

- 120 g de cuscús
 - 500 ml de leche UHT pequeña
 - 2 cucharadas de miel
 - 1 puñado de nueces
 - 1 puñado de pasas
 - 1 pizca de canela
 - 1 pizca de sal
1. Calienta la leche en un cazo con la sal y la canela, sin que hierva fuerte.
 2. Apaga el fuego, añade el cuscús y tapa 5 minutos.
 3. Suelta el cuscús con una cuchara.
 4. Sirve con miel, nueces y pasas por encima.

Truco: Usa el mismo vaso para medir el cuscús y la leche, así no manchas nada más.

COMIDA

 12 min ·  0.5+1.5 vasos

Garbanzos marineros con sofrito y bonito

- 1 bote de garbanzos cocidos de 400 g
 - 1 lata de bonito en aceite de 110 g
 - 4 cucharadas de sofrito de bote
 - 1 cucharadita de pimentón dulce
 - 0.5 vaso de agua
 - 1 cucharada del aceite del bonito
 - 1 pizca de sal
 - 2 tortas de trigo o 4 rebanadas de pan de molde
1. Escurre los garbanzos y ponlos en una sartén con el aceite del bonito.
 2. Añade el sofrito, el pimentón y 0.5 vaso de agua.
 3. Cuece 8 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que quede meloso.
 4. Apaga el fuego, incorpora el bonito en lascas y mezcla suave.
 5. Come con tortas de trigo o pan para rebañar.

Truco: Echa un chorrito del líquido de los garbanzos si lo quieres más caldoso y ahorras agua limpia.

CENA

🕒 19 min · 💧 4+1.5 vasos

Arroz rojo con mejillones y pimiento de lata

- 160 g de arroz redondo
 - 1 lata de mejillones en escabeche
 - 4 cucharadas de sofrito de bote
 - 1 lata pequeña de pimiento morrón en tiras
 - 4 vasos de agua
 - 1 cucharada de aceite de oliva
 - 1 pizca de ajo en polvo
 - 1 pizca de sal
1. Calienta el aceite en un cazo y sofríe el arroz 1 minuto con el ajo en polvo.
 2. Añade el sofrito, el pimiento en tiras y 4 vasos de agua.
 3. Cuece 15 minutos a fuego medio, removiendo alguna vez.
 4. Apaga el fuego, añade los mejillones con parte de su escabeche y deja reposar 2 minutos.
 5. Prueba de sal y sirve meloso.

Truco: Si aparcas con algo de inclinación, gira el cazo cada pocos minutos para que el arroz cueza parejo.

 **Hoy caduca:** El pan de molde abierto se queda seco hoy, así que toca rematarlo con despensa pura y sacar un final con pinta de fiesta.

DESAYUNO

 12 min ·  0+1.5 vasos

Torrijas de furgu con leche UHT y canela

- 4 rebanadas de pan de molde
 - 1 huevo
 - 120 ml de leche UHT
 - 1 cucharada de azúcar
 - 1 cucharadita de canela
 - 1 cucharada de aceite de oliva
1. Bate el huevo con la leche, media cucharada de azúcar y media cucharadita de canela.
 2. Empapa el pan unos segundos por cada lado, sin dejar que se rompa.
 3. Calienta la sartén con aceite y dora las rebanadas 2 minutos por cada lado.
 4. Sirve con el resto de azúcar y canela por encima.

Truco: Usa la misma bolsa del pan como mantel para no llenar la mesa de azúcar.

COMIDA

 15 min ·  0.5+1.5 vasos

Garbanzos al ajopimentón con crujiente de torta

- 1 bote de garbanzos cocidos de 400 g, escurridos
 - 3 cucharadas de sofrito de bote
 - 1 torta de trigo
 - 1 cucharada de aceite de oliva
 - 1 cucharadita de pimentón dulce
 - Media cucharadita de comino
 - Media cucharadita de ajo en polvo
 - Medio vaso de agua
 - Sal
1. Corta la torta en tiras y dóralas en la sartén con el aceite hasta que queden crujientes, luego resérvalas en un plato.
 2. En la misma sartén, calienta el sofrito con el pimentón, el comino y el ajo en polvo durante 1 minuto.
 3. Añade los garbanzos, medio vaso de agua y una pizca de sal.
 4. Cocina 8 minutos, aplastando unos pocos garbanzos para que espese.
 5. Sirve con las tiras crujientes por encima.

Truco: Si no quieres fregar plato extra, reserva las tiras crujientes sobre un trozo de papel de cocina o dentro de la bolsa de las tortas.

CENA

🕒 10 min · 💧 1.5+1 vasos

Cuscús marinero de escabeche con alioli falso

- 160 g de cuscús
 - 1 lata de mejillones en escabeche
 - 1 lata pequeña de maíz dulce, escurrida
 - 8 aceitunas de bote
 - 1 sobre de mayonesa
 - Media cucharadita de ajo en polvo
 - 1 cucharadita de zumo de limón de botella
 - 1 cucharada de aceite de oliva
 - 1 vaso y medio de agua
 - Sal
1. Pon en el cazo el agua, el aceite y una pizca de sal, y llévalo a hervor.
 2. Apaga el fuego, añade el cuscús, tapa y deja reposar 5 minutos.
 3. Suelta el cuscús con un tenedor y mezcla el escabeche de la lata para que coja sabor.
 4. Añade los mejillones, el maíz y las aceitunas.
 5. Mezcla la mayonesa con ajo en polvo y limón, y ponla por encima al servir.

Truco: El escabeche hace de salsa y evita abrir más botes, además deja el cazo mucho más fácil de limpiar.

Guia sin nevera

ALIMENTO	AGUANTA	TRUCO
Huevos	5 a 7 días en furgo en verano	Compra media docena, guardalos en su carton, a la sombra y sin golpes, y gastalos antes si hace mucho calor.
Chorizo curado	7 días en furgo en verano	Llévalo entero mejor que loncheado, envuelto en papel y lejos del sol.
Salchichon o fuet	5 a 7 días en furgo en verano	Mejor pieza entera, cortando solo lo que vayas a comer en el momento.
Queso curado en cuña	3 a 4 días en furgo en verano	Elige curado o viejo, envuélvelo en papel de horno y guardalo en la zona mas fresca.
Tomate entero	3 a 5 días en furgo en verano	Compralos algo firmes, no los metas en bolsas cerradas y aparta los que se ablanden.
Zanahoria	5 a 7 días en furgo en verano	Guardala sin lavar en una bolsa de papel o tela, fuera del sol directo.
Cebolla	7 días o mas en furgo en verano	Llévala en una malla o bolsa abierta, seca y separada de las patatas.
Ajo	7 días o mas en furgo en verano	Compra una cabeza entera y mantenla seca, ventilada y sin pelar.
Patata	5 a 7 días en furgo en verano	Guardala en oscuridad, en bolsa de papel, y no junto a la cebolla.
Pan de molde	3 a 5 días en furgo en verano	Cierra bien la bolsa, no lo dejes al sol y tuestalo en sarten si empieza a ponerse seco.
Tortas de trigo	7 días en furgo en verano	Son mas agradecidas que el pan, cierralas bien y usa las rotas para migas rapidas en sarten.
Leche UHT pequena	7 días o mas en furgo en verano sin abrir	Compra bricks pequenos para no tener sobras, una vez abierta hay que gastarla en el momento.
Bonito en aceite	7 días o mas en furgo en verano sin abrir	Elige latas pequenas o tarros que se gasten de una vez, y aprovecha el aceite para cocinar.

Los 12 ingredientes milagro

Bonito en aceite

Convierte pan, pasta, arroz o garbanzos en una comida decente sin cocinar casi nada.

Garbanzos de bote

Llenan, son baratos y funcionan salteados, en guiso rapido o aplastados con aceite y pimenton.

Lentejas de bote

Dan plato de cuchara en minutos con sofrito, chorizo o una lata de verduras.

Sofrito de bote

Ahorra aceite, tiempo, agua y cuchillo, y da sabor casero a casi cualquier cosa.

Tomate frito

Sirve para pasta, arroz, huevos, legumbres y bocatas calientes sin complicarse.

Cuscus

Se hidrata rapido, gasta poca agua y acepta conservas, especias y aceite sin quejarse.

Arroz en vasito

Es caro pero salva cenas cuando no quieres gastar agua ni estar removiendo.

Fideos finos

Cuecen antes que la pasta normal y hacen sopa, fideua tramposa o plato seco en una sola sarten.

Pimientos del piquillo

Dan dulzor, color y sensacion de comida currada aunque solo abras el bote.

Aceitunas

Aportan sal, gracia y picoteo limpio, y levantan ensaladas de bote o cuscus.

Sardinas en lata

Son proteina barata, sabrosa y lista para pan, arroz o garbanzos.

Pastilla de caldo

Con media pastilla arreglas cuscus, sopa, legumbres o arroz sin cargar con caldo.

SOS Gasolinera

Cinco cenas para cuando el supermercado cerró hace tres horas y tú sigues diciendo que estaba controlado. Todo sale de una gasolinera decente o de un badulaque de pueblo, con un solo fuego como máximo y dignidad suficiente para no cenar solo patatas sabor jamón.

Bocata de bonito con ínfulas de bar de carretera

~8 €

Compras: 1 barra de pan o pan de molde, 1 lata grande de bonito en aceite, 1 lata de pimientos del piquillo, 1 bolsita de aceitunas, 1 tomate entero si lo hay, si no, tomate frito en brick pequeño, Mayonesa en sobres o bote pequeño, opcional

Montaje: Abre el pan y restriega el tomate, o unta una capa fina de tomate frito. → Reparte el bonito escurrido por encima, con pimientos en tiras y aceitunas partidas. → Añade un poco de mayonesa si el día ha sido duro y cierra el bocata. → Corta en dos y sirve con servilleta, que esto parece sencillo hasta que muerde el copiloto.

Quesadilla ibérica de surtidor

~7 €

Compras: 4 tortas de trigo, 1 paquete de queso en lonchas, 1 paquete pequeño de chorizo, salchichón o fuet en lonchas, 1 brick pequeño de tomate frito, 1 bolsa pequeña de patatas fritas, opcional

Montaje: Unta dos tortas con una capa fina de tomate frito. → Pon queso y embutido encima, tapa con las otras tortas. → Calienta en una sartén, sin aceite, 2 o 3 minutos por cada lado hasta que el queso funda. → Corta en triángulos y acompaña con cuatro patatas fritas machacadas por encima, alta cocina de área de servicio.

Garbanzos aliños de emergencia con diploma

~7 €

Compras: 1 bote de garbanzos cocidos, 1 lata de atún o bonito en aceite, 1 tomate entero, 1 bolsita de aceitunas, 1 paquete de picos, regañás o pan tostado, Aceite y vinagre en monodosis si hay

Montaje: Escurre los garbanzos, sin aclararlos si vas justo de agua. → Mézclalos con el atún, el tomate troceado y las aceitunas. → Aliña con el aceite de la lata y un poco de vinagre si has tenido suerte. → Come con picos, como si lo hubieras planeado desde Madrid.

SOS Gasolinera (y 2)

Sopa de pan, chorizo y huevo para no llamar a tu madre ~8 €

Compras: 1 brick pequeño de caldo, de pollo o verduras, Pan, picos o colines, 1 paquete pequeño de chorizo en lonchas o taquitos, 2 huevos, Aceite en monodosis, opcional

Montaje: Pon el caldo en un cazo y llévalo a hervor suave. → Añade el chorizo y el pan troceado, y deja 4 minutos para que espese. → Casca los huevos dentro y tapa 3 o 4 minutos, hasta que cuajen a tu gusto. → Sirve en cuencos y di muy serio que es cocina de aprovechamiento.

Arroz de arcén con mejillones, casi paella si miras poco ~9 €

Compras: 2 vasitos de arroz cocido, 1 lata de mejillones en escabeche, 1 lata pequeña de guisantes o maíz, opcional, 1 brick pequeño de tomate frito, 1 bolsita de aceitunas

Montaje: Vacía los vasitos de arroz en una sartén con 3 cucharadas de tomate frito y un chorrito de agua. → Calienta 4 o 5 minutos, removiendo para que se suelte. → Añade los mejillones con parte de su escabeche, los guisantes o maíz y las aceitunas. → Da 1 minuto más de calor y sirve antes de que alguien pronuncie la palabra paellera.

Fregar con un vaso

En una furgo, el agua es EL recurso porque cocina, limpia y te salva el día. Si la gastas fregando a lo loco, te quedas vendido antes de llegar al siguiente grifo.

1 Rebañar antes de mojar

Pasa un trozo de pan, una servilleta usada o una espátula por el cazo o la sartén para quitar grasa y restos. Cuanto más limpio quede en seco, menos agua vas a gastar.

2 Medio vaso para soltar

Echa medio vaso de agua en el recipiente aún templado, añade una gota de jabón y frota con el estropajo. Si hay algo pegado, deja actuar un minuto y vuelve a frotar.

3 Medio vaso para aclarar

Aclara con el otro medio vaso, moviendo el agua por toda la superficie. Seca con papel o bayeta limpia para que no queden olores ni humedad dentro de la furgo.

El kit

- ✓ Estropajo pequeño
- ✓ Jabón lavavajillas concentrado
- ✓ Bayeta de microfibra
- ✓ Rollo de papel de cocina
- ✓ Botella dosificadora de agua

Reglas de oro

- ✓ Rebaña siempre en seco
- ✓ Una gota de jabón basta
- ✓ Friega antes de que se enfríe

Buen viaje y buena mesa. 

¿Dudas, fotos de tus platos o peticiones para la próxima
RUTA?

@recetasdecaravana · hola@recetasdecaravana.com

© 2026 Recetas de Caravana · RUTA 7 v1.0

Este PDF es para tu uso personal. Gracias por no compartirlo: es lo que
paga la gasolina de las próximas recetas.