

RECETAS DE **CARAVANA**

RUTA **7** Costa

7 días de verano en la furgó: pescado de lata, ensaladas y platos frescos. 1 fuego, sin nevera.

Menú de verano

LA LISTA ~49 €

Sin nevera

Máx. 20 min

BIENVENIDO

Bienvenido a RUTA 7 Costa

Bienvenido a RUTA 7 Costa, la edición de verano y mar. Has comprado la semana resuelta para cuando aprieta el calor, no un recetario para dejar en un cajón. Aquí tienes siete días pensados para viajar en pareja con una camper cerca de la playa, tirar de pescado y marisco de lata, ensaladas frescas y cremas frías de brick, y cocinar rico casi sin encender el fuego. Cada comida está ordenada por frescura, tiempo, agua y cacharros, para que abras el PDF, busques la sombra y comas como en un chiringuito, pero a tu manera.

Las 4 reglas de la furgo

1 Un solo fuego

Cada receta usa un cazo o una sartén, nunca dos cosas a la vez, y muchas ni siquiera necesitan calor.

2 Cero nevera

Los frescos se comen en los días 1 y 2, luego mandan las latas de pescado, los bricks de crema fría y la despensa que aguanta el calor.

3 Agua contada

En verano el agua vale oro, así que cada receta indica los vasos para cocinar y fregar, y muchos platos se hacen fríos para gastar aún menos.

4 20 minutos sin horno

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

Cómo usar este PDF

- ✓ Guárdalo en el móvil antes de salir y tenlo a mano para cocinar sin pensar cuando bajes de la playa.
- ✓ Descárgalo para verlo sin cobertura, porque en la costa en agosto la red va y viene.
- ✓ Imprime la lista de la compra y táchala en el súper antes de arrancar hacia el mar.
- ✓ Respeta la secuencia de frescura, primero las ensaladas y lo delicado, después las latas de pescado y al final despensa y cremas de brick.

LA LISTA

2 personas • 7 días

QUÉ	CUÁNTO	€
FRUTAS Y VERDURAS		
Tomate maduro	4 unidades	1.60 €
Aguacate	1 unidad	0.85 €
Pepino	1 unidad	0.55 €
Cebolla	media de 1 kg	1.30 €
Pimiento verde italiano	3 unidades	1.20 €
Patata	bolsa de 1,5 kg	1.90 €
Zanahoria	2 unidades	0.35 €
Ajo	1 cabeza	0.60 €
Limon	2 unidades	0.60 €
Platano	3 unidades	0.85 €
CARNICERIA/CHARCUTERIA		
Fuet extra	170 g	1.80 €
HUEVOS Y LACTEOS		
Huevos M	12 unidades	2.40 €
CONSERVAS		
Atun claro en aceite	pack de 8 latas	3.60 €

Bonito del norte en aceite	2 latas	2.70 €
Mejillones en escabeche	2 latas	2.00 €
Berberechos al natural	1 lata	1.60 €
Sardinillas en aceite	pack de 3 latas	1.70 €
Maiz dulce	1 lata de 300 g	1.15 €
Aceitunas	1 bote de 350 g	1.10 €
Garbanzos cocidos	2 botes de 400 g	1.40 €
Gazpacho	1 brick de 1 l	1.25 €
Salmorejo	1 brick de 1 l	1.35 €
Tomate frito	2 bricks de 400 g	1.25 €
PASTA/ARROZ/CUSCUS		
Cuscus	500 g	1.35 €
Arroz redondo	500 g	0.95 €
Pasta corta (espirales)	500 g	0.90 €
Fideos finos	500 g	1.15 €
PANADERIA		
Pan de molde	2 paquetes de 460 g	1.75 €

Tortillas de trigo	1 paquete de 8 unidades	1.40 €
--------------------	-------------------------	--------

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	1.05 €
----------------	----------------	--------

Comino molido	1 bote	0.75 €
---------------	--------	--------

Pastillas de caldo	1 caja de 10 unidades	0.80 €
--------------------	-----------------------	--------

BEBIDAS

Agua mineral	3 garrafas de 6,25 l	2.55 €
--------------	----------------------	--------

TOTAL

49.10 €

 **Hoy caduca:** El tomate maduro, el aguacate y la cebolla que compras hoy son lo que antes se estropea con el calor, así que el día 1 va de ensalada fresca y de gastar lo delicado antes de que apriete el sol.

DESAYUNO

 10 min ·  0.5+1 vasos

Tostadas de aguacate, tomate y huevo

- 4 rebanadas de pan de molde
 - 1 aguacate maduro
 - 1 tomate maduro
 - 2 huevos
 - 1 cucharada de aceite de oliva
 - Sal
 - Pimienta
1. Lava el tomate con medio vaso de agua y córtalo en rodajas finas.
 2. Machaca el aguacate con un tenedor y sazónalo con sal y pimienta.
 3. Fríe los huevos en la sartén con el aceite, a fuego medio, unos 3 minutos.
 4. Tuesta el pan en la misma sartén, unta el aguacate, pon el tomate y corona con el huevo.

Truco: Elige el aguacate que ceda un poco al apretarlo, si está duro no habrá manera de untarlo en la furgo.

COMIDA

🕒 10 min · 💧 0+0.5 vasos

Ensalada de tomate, bonito y cebolla

- 2 tomates maduros
- 1 lata de bonito del norte en aceite
- 1/2 cebolla dulce
- 12 aceitunas
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- El zumo de medio limón
- Sal
- 2 trozos de pan

1. Lava los tomates con 1 vaso de agua y córtalos en gajos.
2. Pela y pica la cebolla muy fina.
3. Reparte tomate, bonito escurrido, cebolla y aceitunas en los platos.
4. Aliña con aceite, limón y sal, y sirve con pan para mojar el jugo.

Truco: Aprovecha el aceite de la lata de bonito para aliñar, sabe a mar y gastas menos del aceite bueno.

CENA

🕒 18 min · 💧 2+1.5 vasos

Fideuá tramposa de mejillones

- 200 g de fideos finos
- 1 lata de mejillones en escabeche
- 4 cucharadas de tomate frito
- 1 diente de ajo
- 2 vasos de agua
- media pastilla de caldo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Sal

1. Pica el ajo y dóralo en la sartén con el aceite, sin que se queme.
2. Añade los fideos secos y tuéstalos 1 minuto para que cojan color.
3. Incorpora el tomate frito y el pimentón, y remueve medio minuto.
4. Cubre con 2 vasos de agua y la media pastilla, y cuece 8 minutos hasta que casi se seque.
5. Añade los mejillones con parte de su escabeche y da 2 minutos más.

Truco: Tostar los fideos secos antes de mojarlos es el truco para que sepa a fideuá de verdad y no a sopa.



Hoy caduca: Hoy se gasta lo fresco que queda, el pepino, el último tomate maduro y algo de verdura tierna, porque en la furgo con calor no aguantan un día más en condiciones.

DESAYUNO

🕒 8 min · 💧 0+1 vasos

Gazpacho de brick con picatostes

- 1 brick de gazpacho
- 4 rebanadas de pan de molde
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Unas rodajas de pepino
- Sal

1. Corta el pan en dados pequeños.
2. Tuéstalos en la sartén con el aceite hasta que queden dorados y crujientes.
3. Sirve el gazpacho bien fresquito en dos vasos o cuencos.
4. Reparte los picatostes y el pepino por encima justo antes de beber.

Truco: Si dejas el brick por la noche en un cubo con agua, el gazpacho entra mucho mejor con el calor de la mañana.

COMIDA

🕒 15 min · 💧 3+1.5 vasos

Ensalada de pasta con atún y maíz

- 200 g de pasta corta (espirales)
 - 1 lata de atún en aceite
 - 1/2 lata de maíz dulce
 - 10 aceitunas
 - 1 tomate maduro
 - 3 cucharadas de aceite de oliva
 - El zumo de medio limón
 - Sal
 - 3 vasos de agua
1. Cuece la pasta en 3 vasos de agua con sal, 9 o 10 minutos, y escurre.
 2. Deja templar la pasta al aire unos minutos mientras troceas el tomate.
 3. Mézclala con el atún, el maíz escurrido, las aceitunas y el tomate.
 4. Aliña con aceite, limón y sal, y come templada o fría.

Truco: Guarda medio vaso del agua caliente de cocer la pasta para el fregado, quita la grasa a la primera.

Sardinillas con pimientos a la plancha

- 2 latas de sardinillas en aceite
- 2 pimientos verdes italianos
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal
- 4 trozos de pan

1. Lava los pimientos con medio vaso de agua y córtalos en tiras.
2. Ásalos en la sartén con el aceite, a fuego fuerte, unos 8 minutos, hasta que se arruguen.
3. Añade el ajo picado el último minuto y una pizca de sal.
4. Sirve los pimientos con las sardinillas por encima y pan para acompañar.

Truco: No muevas mucho los pimientos, déjalos quietos para que se tuesten y no suelten agua.

 **Hoy caduca:** Se acaban los frescos delicados y entran los que aguantan el calor, la cebolla, el ajo, la patata y la zanahoria, junto con las latas de pescado que son el alma de esta ruta.

DESAYUNO

 8 min ·  0+0.5 vasos

Tostadas de tomate frito y atún

- 4 rebanadas de pan de molde
 - 1 lata de atún en aceite
 - 4 cucharadas de tomate frito
 - 1 cucharada de aceite de oliva
 - Sal
1. Tuesta el pan en la sartén con unas gotas de aceite.
 2. Unta cada tostada con una capa de tomate frito.
 3. Reparte el atún escurrido por encima.
 4. Termina con un hilo de aceite y una pizca de sal.

Truco: Escurre bien el atún antes de ponerlo, así la tostada no se ablanda y aguanta hasta el último bocado.

Ensaladilla sin nevera

- 3 patatas medianas
 - 1 zanahoria
 - 1 lata de atún en aceite
 - 1/2 lata de maíz dulce
 - 8 aceitunas
 - 3 cucharadas de aceite de oliva
 - El zumo de medio limón
 - Sal
 - 3 vasos de agua
1. Pela y trocea las patatas y la zanahoria en dados pequeños.
 2. Cuécelas en 3 vasos de agua con sal, unos 15 minutos, hasta que estén tiernas, y escurre.
 3. Deja que templen y mézclalas con el atún, el maíz y las aceitunas.
 4. Aliña con aceite, limón y sal, y remueve para que quede cremosa.

Truco: Sin mayonesa que guardar en la nevera, el aceite de oliva y un punto de limón ligan la ensaladilla igual de rica.

Arroz caldoso rápido con berberechos

- 1 vaso de arroz redondo
- 1 lata de berberechos
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de tomate frito
- 3 vasos de agua
- media pastilla de caldo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Sal

1. Sofríe la cebolla y el ajo picados en el cazo con el aceite, unos 4 minutos.
2. Añade el tomate frito y el pimentón, y remueve medio minuto.
3. Echa el arroz, el agua de la lata de berberechos, 3 vasos de agua y la media pastilla, y cuece 14 minutos.
4. Apaga el fuego, añade los berberechos, tapa 1 minuto y sirve caldoso.

Truco: Cuela el agua de la lata de berberechos y échala al caldo, es puro sabor a mar gratis.

 **Hoy caduca:** A media semana ya cocinas casi todo de despensa. La gracia está en el cuscús y las conservas, que se hacen con poca agua y aguantan el calor sin pestañear.

DESAYUNO

 8 min ·  0+0.5 vasos

Pan a la plancha con plátano

- 4 rebanadas de pan de molde
 - 2 plátanos
 - 1 cucharada de aceite de oliva
 - Una pizca de sal
1. Dora el pan en la sartén con unas gotas de aceite, 1 minuto por lado.
 2. Corta los plátanos en rodajas.
 3. Reparte el plátano sobre el pan tostado.
 4. Termina con un hilo de aceite y una pizca de sal para levantar el dulzor.

Truco: Compra los plátanos algo verdes al salir, aguantan mejor los días de furgo y llegan justos a media semana.

COMIDA

🕒 12 min · 💧 1.5+1 vasos

Cuscús frío con garbanzos

- 1 vaso de cuscús
 - 1 bote de garbanzos cocidos
 - 8 aceitunas
 - 1 vaso y medio de agua caliente
 - 3 cucharadas de aceite de oliva
 - 1 cucharadita de comino
 - El zumo de medio limón
 - Sal
1. Calienta 1 vaso y medio de agua con sal y una cucharada de aceite.
 2. Vierte el cuscús en un cuenco, cúbrelo con el agua caliente y tapa 5 minutos.
 3. Suelta los granos con un tenedor y deja que temple.
 4. Mezcla con los garbanzos escurridos, las aceitunas, el comino, el limón y el aceite.

Truco: El cuscús se hace sin apenas encender el fuego, solo necesita agua caliente, ideal para no sudar cocinando en agosto.

CENA

🕒 18 min · 💧 0.5+1.5 vasos

Revuelto de patata y pimiento con atún

- 2 patatas medianas

- 1 pimiento verde
 - 1/2 cebolla
 - 3 huevos
 - 1 lata de atún en aceite
 - 3 cucharadas de aceite de oliva
 - Sal
 - Pimienta
1. Corta las patatas en láminas finas y el pimiento y la cebolla en tiras.
 2. Fríelos despacio en la sartén con el aceite, unos 12 minutos, hasta que la patata esté tierna.
 3. Añade el atún escurrido y remueve medio minuto.
 4. Bate los huevos con sal y pimienta, échalos y remueve 2 minutos hasta que cuajen jugosos.

Truco: Corta la patata muy fina, casi transparente, y se hará en la mitad de tiempo y con menos gas.

 **Hoy caduca:** Hoy manda la conserva y el brick, casi no hay que refrigerar nada. Solo cocinar rápido, buscar la sombra y comer templado mientras se seca el bañador.

DESAYUNO

 8 min ·  0+1 vasos

Salmorejo de brick con picatostes y fuet

- 1 brick de salmorejo
 - 4 rebanadas de pan de molde
 - 40 g de fuet en taquitos
 - 1 cucharada de aceite de oliva
1. Corta el pan en dados y tuéstalos en la sartén con el aceite hasta dorar.
 2. Pica el fuet en trocitos pequeños.
 3. Sirve el salmorejo bien fresco en dos cuencos.
 4. Reparte los picatostes y el fuet por encima antes de comer.

Truco: El salmorejo aguanta el calor mejor que el gazpacho porque es más espeso, aun así bébelo pronto una vez abierto.

COMIDA

🕒 18 min · 💧 3+1.5 vasos

Ensalada de arroz con mejillones

- 1 vaso de arroz redondo
- 1 lata de mejillones en escabeche
- 1/2 lata de maíz dulce
- 1/2 cebolla
- 8 aceitunas
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal
- 3 vasos de agua

1. Cuece el arroz en 3 vasos de agua con sal, unos 15 minutos, y escurre.
2. Deja que temple mientras picas la cebolla muy fina.
3. Mézclalo con los mejillones, el maíz, la cebolla y las aceitunas.
4. Aliña con aceite, un poco del escabeche de los mejillones y sal.

Truco: Refresca el arroz escurrido con un chorrito del agua que llevas para beber, corta la cocción y no se apelmaza.

CENA

🕒 18 min · 💧 2.5+1.5 vasos

Fideos a la cazuela con atún

- 200 g de fideos finos

- 1 lata de atún en aceite
 - 3 cucharadas de tomate frito
 - 1 diente de ajo
 - 2 vasos y medio de agua
 - media pastilla de caldo
 - 2 cucharadas de aceite de oliva
 - 1 cucharadita de pimentón dulce
 - Sal
1. Dora el ajo picado en el cazo con el aceite, sin que se queme.
 2. Añade el tomate frito y el pimentón, y remueve 1 minuto.
 3. Echa los fideos, el agua y la media pastilla, y cuece 8 minutos.
 4. Cuando quede poco caldo, añade el atún escurrido y da 2 minutos más.

Truco: Si te gusta el fideo meloso, apaga el fuego un minuto antes y deja que repose tapado, termina de beber solo.

 **Hoy caduca:** Quedan la cebolla, el ajo y los huevos, que aguantan bien, y el resto sale de latas y despensa. Buen día para un revuelto de mañana, una ensalada de bote y una tortilla de tarde.

DESAYUNO

 10 min ·  0+1 vasos

Huevos revueltos con maíz y cebolla

- 3 huevos
- 1/2 lata de maíz dulce
- 1/2 cebolla
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- 4 trozos de pan

1. Pica la cebolla fina y póchala en la sartén con el aceite, unos 4 minutos.
2. Añade el maíz escurrido y dale 1 minuto.
3. Bate los huevos con sal y pimienta y échalos.
4. Remueve a fuego suave 2 minutos hasta que queden cremosos, y sirve con pan.

Truco: Retira la sartén del fuego cuando el huevo aún parezca poco hecho, con el calor que guarda termina de cuajar solo.

Ensalada de garbanzos con bonito

- 1 bote de garbanzos cocidos
 - 1 lata de bonito del norte en aceite
 - 1/2 cebolla
 - 10 aceitunas
 - 3 cucharadas de aceite de oliva
 - El zumo de medio limón
 - 1 cucharadita de pimentón dulce
 - Sal
1. Escurre los garbanzos, sin aclararlos si vas justo de agua.
 2. Pica la cebolla muy fina.
 3. Mézclalo todo con el bonito desmigado y las aceitunas.
 4. Aliña con aceite, limón, pimentón y sal, y deja reposar 5 minutos.

Truco: Deja la ensalada tapada unos minutos antes de comer, los garbanzos cogen el aliño y saben a mucho más.

Tortilla vaga de patata y cebolla

- 2 patatas medianas
- 1/2 cebolla

- 4 huevos
 - 4 cucharadas de aceite de oliva
 - Sal
1. Corta la patata en láminas finas y la cebolla en tiras.
 2. Fríelas en la sartén con el aceite, a fuego medio, unos 12 minutos, removiendo.
 3. Bate los huevos con sal, mézclalos con la patata y vierte en la sartén.
 4. Cuaja 3 minutos por un lado, dale la vuelta con la tapa y 2 minutos más.

Truco: Usa la tapa de la sartén o un plato para dar la vuelta a la tortilla sin quemarte ni manchar la furga.



Hoy caduca: Último día, toca vaciar la despensa.

Todo sale de latas, pasta y cuscús, con lo que quede de cebolla y ajo, sin dejar frescos que se echen a perder en la vuelta a casa.

DESAYUNO

🕒 8 min · 💧 0+0.5 vasos

Tortillas de trigo con tomate y atún

- 4 tortillas de trigo
- 1 lata de atún en aceite
- 4 cucharadas de tomate frito
- 1 cucharada de aceite de oliva

1. Calienta las tortillas en la sartén, unos 20 segundos por lado.
2. Unta cada una con tomate frito.
3. Reparte el atún escurrido por encima.
4. Enróllalas y dales un golpe de sartén para sellar el rollito.

Truco: Aprovecha las tortillas que se hayan roto para estos rollitos, se rellenan y no se nota nada.

COMIDA

🕒 12 min · 💧 1.5+1 vasos

Cuscús con atún y comino

- 1 vaso de cuscús

- 1 lata de atún en aceite
 - 8 aceitunas
 - 1 vaso y medio de agua caliente
 - 3 cucharadas de aceite de oliva
 - 1 cucharadita de comino
 - El zumo de medio limón
 - Sal
1. Calienta 1 vaso y medio de agua con sal y una cucharada de aceite.
 2. Vierte el cuscús en un cuenco, cúbrelo con el agua y tapa 5 minutos.
 3. Suelta los granos con un tenedor.
 4. Mezcla con el atún, las aceitunas, el comino, el limón y el aceite, y sirve templado.

Truco: El cuscús es el mejor amigo de la furgo, se hace con un vaso de agua caliente y limpia el cazo en un momento.

CENA

🕒 15 min · 💧 3+1.5 vasos

Espirales con atún y tomate

- 200 g de pasta corta (espirales)
- 1 lata de atún en aceite
- 4 cucharadas de tomate frito
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva

- 1 cucharadita de pimentón dulce
 - Sal
 - 3 vasos de agua
1. Cuece la pasta en 3 vasos de agua con sal, unos 9 minutos, y escurre.
 2. En la misma sartén, dora el ajo picado con el aceite.
 3. Añade el tomate frito, el pimentón y el atún, y calienta 2 minutos.
 4. Mezcla la pasta con la salsa y sirve.

Truco: Cuece la pasta con el agua justa para que casi se evapore, así apenas escurre y no gastas agua de más.

GUÍA

Guia sin nevera

ALIMENTO	AGUANTA	TRUCO
Tomate maduro	3 a 5 dias en furgo en verano	Compralos algo firmes, no los metas en bolsas cerradas y aparta los que se ablanden con el calor.
Aguacate	2 a 4 dias en furgo en verano	Compra uno que ceda poco al apretar y gastalo el dia 1, en calor pasa de duro a pasado en nada.
Pepino	3 a 4 dias en furgo en verano	Guardalo entero y a la sombra, cortado suelta agua y se estropea enseguida.
Cebolla	7 dias o mas en furgo en verano	Llevala en una malla o bolsa abierta, seca y separada de las patatas.
Ajo	7 dias 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.
Zanahoria	5 a 7 días en furgo en verano	Guardala sin lavar en una bolsa de papel o tela, fuera del sol directo.
Platano	3 a 5 días en furgo en verano	Compralos algo verdes al salir, con el calor maduran solos y llegan justos a media semana.
Huevos	5 a 7 días en furgo en verano	Llevalos en su carton, a la sombra y sin golpes, y gastalos antes si hace mucho calor.
Fuet	5 a 7 días en furgo en verano	Mejor la pieza entera, cortando solo lo que vayas a comer en el momento.
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.

Tortillas de trigo	7 días en furgo en verano	Son mas agradecidas que el pan, cierralas bien y usa las rotas para rollitos rapidos.
Atun y bonito en aceite	meses sin abrir, incluso con calor	Elige latas pequenas o que se gasten de una vez, y aprovecha el aceite para cocinar y aliñar.
Mejillones y berberechos de lata	meses sin abrir, incluso con calor	Abre, usa y acaba en el momento, y cuela el escabeche o el agua para dar sabor a mar a arroces y fideos.
Gazpacho y salmorejo de brick	sin abrir aguantan la semana, abiertos hay que gastarlos en el día	Compra bricks pequenos, y si puedes dejalos por la noche en un cubo con agua para beberlos mas frescos.
Cuscus	meses en furgo en verano	Guardalo en bolsa cerrada o bote, lejos de humedad, es oro porque se hace con muy poca agua y sin nevera.

DESPENSA

Los 12 ingredientes milagro

Bonito del norte en aceite

Convierte una ensalada de tomate, un cuscus o unos garbanzos en plato de chiringuito sin cocinar casi nada.

Atun claro en aceite

Es la proteína barata que salva ensaladas, pastas y tostadas cualquier día de la semana.

Mejillones en escabeche

Dan sabor a mar y gracia a un arroz, unos fideos o un picoteo, y su jugo aliña solo.

Berberechos de lata

Suben de nivel un arroz caldoso rapido, y su agua es caldo de mar gratis.

Sardinillas en aceite

Con unos pimientos a la plancha o un pan tostado montas una cena de costa en diez minutos.

Gazpacho de brick

Desayuno o comida fria sin encender el fuego, hidrata y refresca cuando aprieta el calor.

Salmorejo de brick

Mas espeso que el gazpacho, aguanta mejor la mañana y con picatostes y fuet ya es plato.

Cuscus

Se hidrata con un vaso de agua caliente, gasta poquisima agua y acepta cualquier conserva.

Garbanzos de bote

Llenan, son baratos y funcionan en ensalada fria con bonito, en cuscus o aplastados con aceite.

Maiz de lata

Aporta dulzor, color y frescura a cualquier ensalada de pasta, arroz o cuscus.

Aceitunas

Aportan sal, gracia y picoteo limpio, y levantan ensaladas de bote y platos de latas.

Pastilla de caldo

Con media pastilla arreglas un arroz, unos fideos o un cuscus sin cargar con caldo en la furgo.

SOS Gasolinera

Cinco cenas de verano para cuando el supermercado del pueblo cerró a mediodía y tú seguías en la playa diciendo que había tiempo de sobra. Todo sale de una gasolinera decente o de un badulaque de costa, con un solo fuego como máximo, casi todo frío o templado, y dignidad suficiente para no cenar solo un helado derretido.

Bocata de sardinillas con aires de chiringuito ~7 €

Compras: 1 barra de pan o pan de molde, 2 latas de sardinillas en aceite, 1 tomate entero si lo hay, si no, tomate frito en brick pequeño, 1 bolsita de aceitunas, 1 limon si tienes suerte

Montaje: Abre el pan y restriega el tomate, o unta una capa fina de tomate frito. → Reparte las sardinillas escurridas por encima con las aceitunas partidas. → Exprime unas gotas de limon sobre el pescado para levantarlo. → Cierra el bocata, corta en dos y sirve mirando al mar aunque sea de noche.

Ensalada marinera de bote con diploma ~8 €

Compras: 1 bote de garbanzos cocidos, 1 lata de mejillones en escabeche, 1 lata de atun o bonito en aceite, 1 bolsita de aceitunas, 1 paquete de picos o pan tostado, Aceite en monodosis si hay

Montaje: Escurre los garbanzos, sin aclararlos si vas justo de agua. → Mezclalos con los mejillones, el atun y las aceitunas. → Aliña con parte del escabeche de los mejillones y un poco de aceite. → Come con picos, como si lo hubieras planeado desde la primera cala.

Gazpacho de brick con guarnicion de surtidor ~6 €

Compras: 1 brick de gazpacho, 1 lata de atun o bonito en aceite, Pan, picos o colines, 1 bolsita de aceitunas, 1 huevo duro de los de bolsa, opcional

Montaje: Sirve el gazpacho bien fresco en dos vasos grandes. → Reparte por encima el atun escurrido y las aceitunas partidas. → Añade el huevo duro troceado si lo has pillado. → Acompaña con pan o picos y cena fresco sin encender nada.

SOS Gasolinera (y 2)

Cuscus frio de gasolinera para no llamar a tu madre ~7 €

Compras: 1 vaso de cuscus precocido, o un vasito listo, 1 lata de atun en aceite, 1 lata pequeña de maiz, 1 bolsita de aceitunas, Aceite y una monodosis de sal si hay

Montaje: Hidrata el cuscus con un vaso de agua caliente del termo o del cazo y tapa 5 minutos. → Suelta los granos con un tenedor y deja que temple. → Mezcla con el atun, el maiz y las aceitunas. → Aliña con aceite y sal, y di muy serio que es cocina de aprovechamiento veraniega.

Mejillones con patatas fritas, casi ~8 € tapa de bar

Compras: 2 latas de mejillones en escabeche, 1 bolsa grande de patatas fritas de churreria, 1 brick pequeño de tomate frito, opcional, 1 limon si lo encuentras

Montaje: Abre las latas de mejillones y ponlas en el centro con su escabeche. → Vuelca las patatas fritas en un plato al lado. → Exprime el limon sobre los mejillones para darles chispa. → Moja patata en el escabeche y cena de pie, que esto es tapeo de arcen.

Fregar con un vaso

En verano y cerca del mar el agua vale todavía más, porque cocina, limpia, te quita la sal del cuerpo y te salva el día. Si la gastas fregando a lo loco, te quedas vendido antes de llegar al siguiente grifo, y con este calor eso se nota el doble.

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, y muchas ensaladas de esta ruta ni ensucian sartén.

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. Con las latas de pescado, aclara pronto para que el aceite no se agarre.

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 a pescado ni humedad dentro de la furgo con el calor.

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
- ✓ Aclara el aceite de las latas antes de que se agarre

**Buen verano y
buena mesa.** 

@recetasdecaravana ·
hola@recetasdecaravana.com

© 2026 Recetas de Caravana · RUTA 7 Costa v1.0
Este PDF es para tu uso personal. Gracias por no
compartirlo.

