

RECETAS DE **CARAVANA**

RUTA **7** Escapada

7 días de homenaje en la furgo: arroz caldoso, fideuá y platos con más chicha. 1 fuego, sin nevera.

Menú de escapada

Platos con chicha

Sin nevera

Máx. 20 min

recetasdecaravana.com · gratis

CÓMO FUNCIONA

Menú de escapada en furgo: 7 días de homenaje

Hay semanas de furgo en las que te apetece comer un poco mejor: un arroz caldoso, una fideuá, unos espaguetis carbonara. Este menú de 7 días es tu escapada gastronómica sin salir de las reglas de la furgo: platos con más chicha y más sabor, pero siempre con 1 fuego, sin nevera y en 20 minutos como mucho.

Las 21 comidas de esta semana están en las páginas siguientes, con sus ingredientes y sus pasos. Al final tienes la lista de la compra completa, ordenada por el día en que necesitas cada cosa: lo fresco arriba, la despensa abajo.

Día 1	Pan con tomate y jamón serrano · Arroz caldoso con sepia de lata en una olla · Espaguetis carbonara express con nata de brik
Día 2	Huevos revueltos con sobrasada en una sartén · Macarrones con chorizo en una olla · Revuelto de gulas con ajo y guindilla
Día 3	Tostada de aguacate con huevo · Patatas a la riojana express con patata de bote · Tosta de sardinillas con pimiento asado
Día 4	Migas de pastor en la caravana · Fideua express de bote en una olla · Pasta al pesto rojo de bote con queso

Día 5

Tostadas de tomate y atún en 8 minutos ·
Arroz a la cubana de furgoneta en 18 minutos ·
Bocata de tortilla de patata express

Día 6

Tostada de crema de cacao y plátano a la
plancha · Garbanzos con chorizo, una olla y 15
minutos · Salchichas en salsa de tomate con
pan en 12 minutos

Día 7

Porridge de avena y plátano, caliente en 10
minutos · Arroz tres delicias express con
conservas · Tortilla de patata express con
patata de bote

Pan con tomate y jamón serrano

8 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

1 vaso de agua

~4 €

INGREDIENTES

4 rebanadas Pan rustico o barra

1 grande Tomate maduro

4 lonchas Jamón serrano en lonchas

2 cucharadas Aceite de oliva virgen

1 diente Ajo (opcional)

al gusto Sal

CÓMO SE HACE

- 1 Tuesta el pan en la sartén sin aceite a fuego medio hasta que este dorado por los dos lados.
- 2 Si te gusta, frota el pan caliente con el ajo cortado.
- 3 Ralla el tomate o partelo por la mitad y restriégalo sobre el pan hasta empaparlo.
- 4 Añade una pizca de sal y un buen chorro de aceite de oliva.
- 5 Corona con el jamón serrano y sirve enseguida.

Truco de fuego: El jamón serrano en lonchas aguanta bastante fuera de la nevera y un tomate dura varios días. Con una barra de pan tienes el desayuno más español montado en cualquier sitio.

Día 1

COMIDA

Arroz caldoso con sepia de lata en una olla

20 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

4 vasos de agua

~4,5 €

INGREDIENTES

160 g Arroz redondo

1 lata Lata de calamares o sepia en su tinta

3 cucharadas Tomate frito de brik

2 dientes Ajo

1 cucharadita Pimentón dulce

1 Pastilla de caldo de pescado

2 cucharadas Aceite de oliva

3 vasos y medio Agua

CÓMO SE HACE

- 1 Dora los ajos picados en la olla con el aceite a fuego medio.

- 2 Aparta del fuego un segundo, echa el pimentón y el tomate frito, remueve rápido para que no amargue.
- 3 Añade el arroz y remueve un minuto para que se impregne bien.
- 4 Vierte el agua y desmenuza la pastilla de caldo. Sube el fuego hasta que hierva.
- 5 Cocina a fuego medio unos 14 minutos, removiendo de vez en cuando. Debe quedar caldoso, no seco.
- 6 En los últimos 2 minutos incorpora la lata de calamares con su tinta. Remueve, rectifica de sal, apaga y sirve enseguida bien caldoso.

Truco de furgo: Las latas de calamar en su tinta dan color, sabor y proteína de golpe, y no caducan en meses. Guarda un par siempre: convierten un puñado de arroz en un plato de restaurante.

Día 1

CENA

Espaguetis carbonara express con nata de brik

12 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

5 vasos de agua

~4 €

INGREDIENTES

180 g Espaguetis

100 ml Nata líquida para cocinar de brik

80 g Taquitos de jamón serrano o bacon

40 g Queso curado o parmesano rallado

1 cucharada Aceite de oliva

al gusto Pimienta negra

al gusto Sal

la necesaria para cocer Agua

CÓMO SE HACE

- 1 Cuece los espaguetis en agua con sal el tiempo que indique el paquete, unos 9 minutos.
- 2 Mientras, saltea los taquitos de jamón en la sartén con el aceite a fuego medio hasta que estén dorados.
- 3 Baja el fuego, añade la nata y el queso y remueve hasta que se funda y quede cremoso.
- 4 Escurre los espaguetis y échalos a la sartén. Mezcla bien fuera del fuego fuerte para que la salsa tape la pasta.
- 5 Termina con bastante pimienta negra recién molida, ajusta de sal y sirve enseguida.

Truco de furgo: La nata de brik sin abrir aguanta meses sin nevera y el jamón serrano en taquitos también es de larga duración. Con un paquete de espaguetis tienes una cena cremosa siempre lista.

Día 2

DESAYUNO

Huevos revueltos con sobrasada en una sartén

9 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

1 vaso de agua

~3,5 €

INGREDIENTES

4 huevos

2 cucharadas soperas sobrasada

un chorrito aceite de oliva

al gusto sal y pimienta

opcional pan para acompañar

CÓMO SE HACE

- 1 Calienta un chorrito de aceite en la sartén a fuego medio.
- 2 Añade la sobrasada y deshazla con la cuchara un minuto hasta que suelte su grasa roja.

- 3 Casca los huevos directamente en la sartén, salpimenta y remueve.
- 4 Cuaja al punto que te guste sin dejar de mover. Sirve con pan.

Truco de furgo: Los huevos aguantan varios días fuera de nevera si el super los tenía fuera del frigo. Reserva esta receta para los primeros días del viaje, cuando los huevos están más frescos.

Día 2

COMIDA

Macarrones con chorizo en una olla

15 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

4 vasos de agua

~4 €

INGREDIENTES

180 g Macarrones

100 g Chorizo curado

6 cucharadas Tomate frito de brik

1 diente Ajo

media cucharadita Pimentón dulce

1 cucharada Aceite de oliva

un punado Queso rallado (opcional)

al gusto Sal

3 vasos Agua

CÓMO SE HACE

- 1 Corta el chorizo en rodajas. Sofríelo en la olla con el aceite y el ajo picado a fuego medio un par de minutos para que suelte su grasa roja.
- 2 Aparta un segundo del fuego, echa el pimentón y remueve rápido para que no amargue.
- 3 Añade el tomate frito y el agua y lleva a ebullición.
- 4 Echa los macarrones y cuece a fuego medio unos 11 minutos, removiendo a menudo, hasta que la pasta este hecha y el líquido se haya convertido en salsa.
- 5 Rectifica de sal, apaga y sirve con queso rallado por encima si quieres.

Truco de furgo: El chorizo curado no necesita nevera y aguanta semanas, así que es un comodín de sabor para la furgo. Cociendo la pasta en la propia salsa gastas menos agua y solo ensucias una olla.

Revuelto de gulas con ajo y guindilla

10 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

1 vaso de agua

~4,5 €

INGREDIENTES

1 paquete Paquete de gulas (aguantan sin frío hasta abrir)

3 Huevos

3 dientes Ajo

1 Guindilla seca

3 cucharadas Aceite de oliva

al gusto Sal

CÓMO SE HACE

- 1 Lamina los ajos y trocea la guindilla. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio y dora los ajos con la guindilla sin que se quemen.
- 2 Añade las gulas y saltea un par de minutos para que cojan el sabor del ajo.
- 3 Bate los huevos en un vaso con una pizca de sal.

- 4 Baja el fuego, vierte el huevo batido sobre las gulas y remueve suavemente.
- 5 Retira del fuego cuando el huevo este cuajado pero aun jugoso, no lo dejes seco.
- 6 Sirve enseguida con pan para mojar. Una cena que parece de tapeo de bar.

Truco de furgo: Las gulas envasadas aguantan bastantes días fuera de nevera mientras el paquete siga cerrado (revisa la fecha). Una vez abierto, consumelo en el momento. Ideal comprarlas el mismo día que las cocinas.

Día 3

DESAYUNO

Tostada de aguacate con huevo

10 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

1 vaso de agua

~4 €

INGREDIENTES

2 rebanadas Pan grande

1 Aguacate maduro

2 Huevos

1 cucharada Aceite de oliva

unas gotas Limón (opcional)

al gusto Sal y pimienta

1 pizca Copos de chile (opcional)

CÓMO SE HACE

- 1 Tuesta el pan en la sartén a fuego medio hasta que este dorado.
- 2 En la misma sartén con el aceite, frie los huevos a fuego medio.
- 3 Aplasta el aguacate con un tenedor con sal, pimienta y unas gotas de limón.
- 4 Extiende el aguacate sobre las tostadas.
- 5 Pon un huevo frito encima de cada una, sal, pimienta y un poco de chile si te gusta.

Truco de fuego: Compra los aguacates algo verdes: aguantan varios días madurando fuera de la nevera y así tienes margen. Con huevos, que duran días sin frío, montas un desayuno completo cuando quieras.

Día 3

COMIDA

Patatas a la riojana express con patata de bote

15 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

3 vasos de agua

~4 €

INGREDIENTES

400 g Patata cocida de bote

120 g Chorizo

4 cucharadas Tomate frito de brik

1 diente Ajo

1 cucharadita Pimentón dulce

1 Pastilla de caldo de carne

1 cucharada Aceite de oliva

al gusto Sal

1 vaso y medio Agua

CÓMO SE HACE

- 1** Corta el chorizo en rodajas. Sofríelo en la olla con el aceite y el ajo picado a fuego medio hasta que suelte su grasa.
- 2** Aparta un segundo del fuego, echa el pimentón y remueve rápido para que no amargue.
- 3** Añade el tomate frito, el agua y la pastilla de caldo desmenuzada y lleva a ebullición.
- 4** Escurre la patata de bote, cortala en trozos y echala a la olla.
- 5** Cocina 8 o 10 minutos a fuego medio para que coja sabor y el caldo espese un poco. Rectifica de sal y sirve caliente.

Truco de fuego: La patata cocida de bote te ahorra pelar y cocer, y aguanta meses en la despensa. Con chorizo, que tampoco necesita nevera, tienes un guiso de cuchara en cualquier momento.

Día 3

CENA

Tosta de sardinillas con pimiento asado

8 min

sin fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

1 vaso de agua

~3,5 €

INGREDIENTES

4 rebanadas Pan de payes o barra rustica

1 lata Lata de sardinillas en aceite de oliva

4 tiras Pimiento rojo asado de bote

1 diente Ajo

un chorrito Aceite de oliva virgen

una pizca Sal en escamas o normal

CÓMO SE HACE

- 1 Frota cada rebanada de pan con el diente de ajo cortado por la mitad para darle aroma.
- 2 Rocia el pan con un hilo de aceite de oliva virgen.

- 3 Reparte las tiras de pimiento asado por encima, bien escurridas del líquido del bote.
- 4 Coloca las sardinillas encima, dos o tres por tosta, con un poco de su propio aceite.
- 5 Termina con una pizca de sal en escamas.
- 6 Sirve tal cual, a temperatura ambiente. Perfectas para un aperitivo o una cena ligera junto al mar.

Truco de fuego: Las sardinillas y el pimiento asado en bote son conservas de larga vida que no piden frío. Compra sardinillas en aceite de oliva: aguantan años y mejoran con el tiempo.

Día 4

DESAYUNO

Migas de pastor en la caravana

20 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

2 vasos de agua

~3,5 €

INGREDIENTES

media barra Pan del día anterior (mejor si esta duro)

medio, en rodajas Chorizo para freir

3 dientes Ajos

1 cucharadita Pimentón dulce

4 cucharadas Aceite de oliva

medio vaso Agua

al gusto Sal

CÓMO SE HACE

- 1** Parte el pan en trozos pequeños con las manos. Rocía con el medio vaso de agua, remueve y deja que se ablande un par de minutos mientras preparas lo demás.
- 2** Calienta el aceite en la sartén a fuego medio. Dora los ajos enteros aplastados y saca cuando estén dorados para que no amarguen.
- 3** En el mismo aceite fríe las rodajas de chorizo un minuto por lado, hasta que suelten su grasa roja. Saca y reserva.
- 4** Baja el fuego, aparta la sartén un segundo y echa el pimentón para que no se queme. Vuelve al fuego y añade el pan escurrido.
- 5** Remueve sin parar unos 8 o 10 minutos hasta que las migas queden sueltas y doraditas. Sube el fuego al final para tostarlas.
- 6** Devuelve el chorizo, sala con cuidado y sirve bien caliente. Van perfectas con un café de puchero.

Truco de furgo: El pan duro es el ingrediente estrella, así que guarda siempre el sobrante de la barra en una bolsa de tela: aguanta varios días sin nevera y te salva un desayuno.

Día 4

COMIDA

Fideua express de bote en una olla

18 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

3 vasos de agua

~4,5 €

INGREDIENTES

180 g Fideos gruesos para fideua (o fideos del número 2)

1 lata Lata de mejillones o berberechos en escabeche

4 cucharadas Tomate frito de brik

2 dientes Ajo

1 cucharadita Pimentón dulce

1 Pastilla de caldo de pescado

2 cucharadas Aceite de oliva

2 vasos y medio Agua

CÓMO SE HACE

- 1 Calienta el aceite en la olla y dora los ajos picados a fuego medio.
- 2 Añade los fideos secos y remueve un par de minutos para que se tuesten ligeramente, así cogen más sabor.
- 3 Aparta un segundo del fuego, echa el pimentón y el tomate frito, remueve rápido para que no se queme.
- 4 Vierte el agua y desmenuza dentro la pastilla de caldo. Sube el fuego hasta que rompa a hervir.
- 5 Baja a fuego medio y cocina los fideos unos 8 o 10 minutos, hasta que el caldo casi desaparezca y queden melosos.
- 6 En el último minuto añade los mejillones con parte de su escabeche, remueve y apaga. Deja reposar dos minutos tapado y sirve.

Truco de furgo: Las latas de escabeche son oro en la furgo: aguantan años en el armario y aportan proteína y sabor a mar sin nevera. Ten siempre dos o tres de reserva.

Día 4

CENA

Pasta al pesto rojo de bote con

queso

10 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

5 vasos de agua

~3 €

INGREDIENTES

180 g Pasta corta (macarrones o plumas)

4 cucharadas Pesto rojo de bote

40 g Queso curado o parmesano rallado

1 cucharada Aceite de oliva

al gusto Sal

la necesaria para cocer Agua

CÓMO SE HACE

- 1 Cuece la pasta en agua con sal el tiempo que indique el paquete, unos 9 minutos.
- 2 Reserva medio vaso del agua de cocción y escurre la pasta.
- 3 Devuelve la pasta a la olla fuera del fuego, añade el pesto rojo y un chorrito del agua reservada para que ligue bien.
- 4 Mezcla con el aceite y la mitad del queso hasta que quede cremoso.
- 5 Sirve con el resto del queso por encima.

Truco de fuego: El pesto rojo de bote y un taco de queso curado aguantan semanas fuera de la nevera. Con esos dos y pasta tienes una cena de emergencia siempre a mano.

Día 5

DESAYUNO

Tostadas de tomate y atún en 8 minutos

8 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

1 vaso de agua

~3 €

INGREDIENTES

4 rebanadas pan de molde o pan del día anterior

4 cucharadas tomate frito de brik o tomate natural triturado de bote

1 lata (80 g) atún en aceite de oliva

un chorrito aceite de oliva virgen extra

una pizca sal

CÓMO SE HACE

- 1 Pon la sartén al fuego sin nada y tuesta el pan por las dos caras hasta que quede dorado.
- 2 Reparte el tomate por encima de cada tostada y aplasta un poco con la cuchara.

- 3 Escurre el atún y colocalo encima repartido.
- 4 Riega con un chorrito de aceite y una pizca de sal. Listo para hincar el diente.

Truco de furgo: Guarda esta receta para la mañana del segundo o tercer día: el pan de molde aguanta bien cerrado y el atún de lata no caduca en semanas.

Día 5

COMIDA

Arroz a la cubana de furgoneta en 18 minutos

18 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

3 vasos de agua

~3,5 €

INGREDIENTES

1 vaso (unos 180 g) arroz redondo o largo

1 vaso tomate frito de brik

2 huevos

al gusto ajo en polvo

al gusto aceite de oliva y sal

CÓMO SE HACE

- 1 Cuece el arroz en la olla con 2 vasos de agua y sal a fuego medio hasta que absorba el agua (unos 14 minutos). Apartalo tapado.
- 2 En la misma olla o sartén calienta el tomate frito con ajo un par de minutos.
- 3 Frie los huevos en un poco de aceite bien caliente hasta que la clara cuaje.
- 4 Sirve el arroz con el tomate por encima y corona con el huevo frito.

Truco de fuego: Reserva los huevos para los primeros días del viaje, cuando están más frescos. El arroz y el tomate de brik aguantan toda la ruta sin problema.

Día 5

CENA

Bocata de tortilla de patata express

15 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

1 vaso de agua

~3,5 €

INGREDIENTES

1 bote (300 g) Patata cocida de bote o tarro

4 Huevos

media Cebolla (o cebolla frita crujiente de bolsa)

para 2 bocatas Pan (media barra o dos panecillos)

3 cucharadas Aceite de oliva

al gusto Sal

CÓMO SE HACE

- 1 Escurre la patata cocida y aplastala un poco con el tenedor. Si usas cebolla fresca, pícala fina.
- 2 Sofríe la cebolla en la sartén con dos cucharadas de aceite hasta que este blanda, luego añade la patata y calienta un par de minutos.
- 3 Bate los huevos con sal en un bol, echa la patata y la cebolla dentro y mezcla.
- 4 Vierte todo en la sartén con la cucharada de aceite restante a fuego medio. Cuaja un par de minutos.
- 5 Dale la vuelta con ayuda de un plato y cuaja por el otro lado al gusto, jugosa o cuajada.
- 6 Abre el pan, mete un buen trozo de tortilla y cierra. Bocata de tortilla listo para el camino.

Truco de fuego: La patata cocida de bote te ahorra pelar, cortar y freír, y aguanta meses en el armario. Con huevos y ese bote sale una tortilla en cualquier parte sin nevera.

Tostada de crema de cacao y plátano a la plancha

10 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

1 vaso de agua

~2,5 €

INGREDIENTES

4 rebanadas Pan de molde o rebanadas de barra

4 cucharadas Crema de cacao (tipo Nocilla o marca blanca)

1 grande Plátano

1 cucharadita Aceite o un poco de mantequilla en porcion

1 cucharadita Azúcar

una pizca Canela en polvo (opcional)

CÓMO SE HACE

- 1 Corta el plátano en rodajas de un dedo de grosor.
- 2 Calienta la sartén con la gota de aceite o mantequilla a fuego medio. Echa el plátano y espolvorea el azúcar por encima.
- 3 Deja el plátano un par de minutos por cada lado hasta que se dore y caramelicé. Sacalo a un plato.

- 4 En la misma sartén tuesta las rebanadas de pan un minuto por lado hasta que queden crujientes.
- 5 Unta cada tostada con la crema de cacao mientras el pan está caliente para que se funda un poco.
- 6 Reparte el plátano caramelizado por encima, una pizca de canela si quieres, y a desayunar.

Truco de fuego: La crema de cacao no necesita nevera una vez abierta, aguanta semanas en el armario. El plátano es la fruta que mejor viaja en la fuego: comprala verde y madura sola por el camino.

Día 6

COMIDA

Garbanzos con chorizo, una olla y 15 minutos

15 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

2 vasos de agua

~4,5 €

INGREDIENTES

1 bote (400 g escurrido) garbanzos cocidos de bote

1 (unos 100 g) chorizo para guisar

medio vaso tomate frito de brik

1 pequeña cebolla o media cebolla

1 cucharadita pimentón dulce

al gusto aceite de oliva y sal

CÓMO SE HACE

- 1 Pica la cebolla y sofríela en la olla con un poco de aceite 3 minutos.
- 2 Corta el chorizo en rodajas y añádelo hasta que suelte su grasa roja.
- 3 Echa el pimentón, remueve rápido y enseguida el tomate frito para que no se queme.
- 4 Escurre los garbanzos, incorporalos con medio vaso de agua y cuece 6 minutos removiendo. Sal al gusto.

Truco de furgo: Perfecto para cualquier día del viaje: garbanzos de bote, tomate de brik y chorizo curado aguantan semanas en la despensa sin nevera.

Día 6

CENA

Salchichas en salsa de tomate con pan en 12 minutos

12 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

1 vaso de agua

~4 €

INGREDIENTES

1 lata (unas 6) salchichas tipo Frankfurt de lata o bote

1 vaso tomate frito de brik

al gusto cebolla frita crujiente o cebolla en polvo

al gusto oregano y ajo en polvo

al gusto pan para mojar

CÓMO SE HACE

- 1 Escurre las salchichas y cortalas en trozos grandes.
- 2 Ponlas en la sartén con un poco de aceite y doralas un par de minutos.
- 3 Añade el tomate frito, el oregano y el ajo y cuece 5 minutos a fuego suave.
- 4 Espolvorea cebolla crujiente por encima y sirve con pan para mojar.

Truco de furgo: Cena de rescate para cualquier día: salchichas de lata y tomate de brik aguantan meses en la despensa, así que siempre tienes con que salir del paso.

Porridge de avena y plátano, caliente en 10 minutos

10 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

1 vaso de agua

~2,5 €

INGREDIENTES

8 cucharadas (unos 80 g) copos de avena finos

2 vasos leche de brik entera o bebida vegetal

1 plátano maduro

al gusto azúcar, miel o canela

opcional un punado de frutos secos o pasas

CÓMO SE HACE

- 1 Machaca el plátano en la olla con un tenedor hasta hacerlo pure.
- 2 Añade la avena y la leche y pon a fuego medio.
- 3 Remueve sin parar unos 5 minutos hasta que espese como unas gachas.
- 4 Aparta del fuego, endulza al gusto y remata con frutos secos o canela.

Truco de furgo: Ideal para cualquier mañana del viaje: la avena y la leche de brik aguantan meses en la despensa, así que usa el plátano cuando ya este blandito para no tirarlo.

Día 7

COMIDA

Arroz tres delicias express con conservas

18 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

5 vasos de agua

~4 €

INGREDIENTES

160 g Arroz largo

100 g Guisantes de bote

100 g Maíz dulce de bote

1 Huevo

1 Lata de gambas o jamón york en taquitos (opcional)

2 cucharadas Salsa de soja

2 cucharadas Aceite de oliva

al gusto Sal

para cocer el arroz Agua

CÓMO SE HACE

- 1 Cuece el arroz en agua con sal unos 14 minutos, escúrrelo y reservalo.
- 2 En la sartén con un poco de aceite, cuaja el huevo batido en una tortilla fina y trocéalo.
- 3 Escurre los guisantes y el maíz.
- 4 Sube el fuego, echa el resto del aceite y saltea el arroz con los guisantes, el maíz, la tortilla troceada y las gambas o el jamón si los usas.
- 5 Añade la soja, saltea un par de minutos removiendo, ajusta de sal y sirve caliente.

Truco de fuego: Guisantes y maíz de bote, huevo y salsa de soja son todo despensa qué aguanta sin nevera. Es la receta perfecta para dar salida al arroz que te sobro de otra comida.

Día 7

CENA

Tortilla de patata express con patata de bote

12 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

2 vasos de agua

~3 €

INGREDIENTES

4 Huevos

300 g Patata cocida de bote (ya cocida)

2 cucharadas Cebolla frita crujiente (opcional)

3 cucharadas Aceite de oliva

al gusto Sal

CÓMO SE HACE

- 1 Escurre bien la patata cocida y cortala en trozos no muy grandes.
- 2 Calienta una cucharada de aceite en la sartén y saltea la patata un par de minutos para que coja algo de color. Sala.
- 3 Bate los huevos con una pizca de sal en un bol y añade la patata, y la cebolla frita si la usas. Mezcla.
- 4 Calienta el resto del aceite a fuego medio, vierte la mezcla y cuaja unos 3 minutos hasta que los bordes estén hechos.
- 5 Dale la vuelta con la ayuda de un plato y cuaja 2 minutos más por el otro lado. Dejela jugosa por dentro y sirve.

Truco de furgo: La patata cocida de bote te ahorra pelar y freir, y aguanta meses en la despensa. Con huevos, que duran días sin nevera, tienes una tortilla en cualquier momento.

LA COMPRA

La lista

a necesaria para cocer Agua

la necesaria para cocer Agua · día 1

Aceite de oliva

2 cucharadas Aceite de oliva · 1 cucharada Aceite de oliva · 3
cucharadas Aceite de oliva · 4 cucharadas Aceite de oliva · día
1

Aceite de oliva virgen

2 cucharadas Aceite de oliva virgen · día 1

al gusto Pimienta negra

al gusto Pimienta negra · día 1

al gusto Sal

al gusto Sal · día 1

Arroz redondo

160 g Arroz redondo · día 1

ata Lata de calamares o sepia en su tinta

1 lata Lata de calamares o sepia en su tinta · día 1

diente Ajo (opcional)

1 diente Ajo (opcional) · día 1

dientes Ajo

2 dientes Ajo · 3 dientes Ajo · día 1

Espaguetis

180 g Espaguetis · día 1

Nata liquida para cocinar de brik

100 ml Nata liquida para cocinar de brik · día 1

lonchas Jamón serrano en lonchas

4 lonchas Jamón serrano en lonchas · día 1

Pan rustico o barra

4 rebanadas Pan rustico o barra · día 1

Pastilla de caldo de pescado

1 Pastilla de caldo de pescado · día 1

Pimentón dulce

1 cucharadita Pimentón dulce · 1 cucharadita pimentón dulce · día 1

Queso curado o parmesano rallado

40 g Queso curado o parmesano rallado · día 1

rande Tomate maduro

1 grande Tomate maduro · día 1

Taquitos de jamón serrano o bacon

80 g Taquitos de jamón serrano o bacon · día 1

Tomate frito de brik

3 cucharadas Tomate frito de brik · 6 cucharadas Tomate frito de brik · 4 cucharadas Tomate frito de brik · día 1

vasos y medio Agua

3 vasos y medio Agua · 2 vasos y medio Agua · día 1

al gusto sal y pimienta

al gusto sal y pimienta · al gusto Sal y pimienta · día 2

Chorizo curado

100 g Chorizo curado · día 2

diente Ajo

1 diente Ajo · día 2

huevos

4 huevos · 3 Huevos · 2 Huevos · 2 huevos · 4 Huevos · día 2

Macarrones

180 g Macarrones · día 2

media cucharadita Pimentón dulce

media cucharadita Pimentón dulce · día 2

opcional pan para acompañar

opcional pan para acompañar · día 2

paquete Paquete de gulas (aguantan sin frío hasta abrir)

1 paquete Paquete de gulas (aguantan sin frío hasta abrir) · día 2

soperas sobrasada

2 cucharadas soperas sobrasada · día 2

uindilla seca

1 Guindilla seca · día 2

un chorrito aceite de oliva

un chorrito aceite de oliva · día 2

un punado Queso rallado (opcional)

un punado Queso rallado (opcional) · día 2

vasos Agua

3 vasos Agua · día 2

Aguacate maduro

1 Aguacate maduro · día 3

ata Lata de sardinillas en aceite de oliva

1 lata Lata de sardinillas en aceite de oliva · día 3

Chorizo

120 g Chorizo · día 3

Pan de payes o barra rustica

4 rebanadas Pan de payes o barra rustica · día 3

Pan grande

2 rebanadas Pan grande · día 3

Pastilla de caldo de carne

1 Pastilla de caldo de carne · día 3

Patata cocida de bote

400 g Patata cocida de bote · día 3

pizca Copos de chile (opcional)

1 pizca Copos de chile (opcional) · día 3

tiras Pimiento rojo asado de bote

4 tiras Pimiento rojo asado de bote · día 3

un chorrito Aceite de oliva virgen

un chorrito Aceite de oliva virgen · día 3

una pizca Sal en escamas o normal

una pizca Sal en escamas o normal · día 3

unas gotas Limón (opcional)

unas gotas Limón (opcional) · día 3

vaso y medio Agua

1 vaso y medio Agua · día 3

ata Lata de mejillones o berberechos en escabeche

1 lata Lata de mejillones o berberechos en escabeche · día 4

dientes Ajos

3 dientes Ajos · día 4

Fideos gruesos para fideua (o fideos del número 2)

180 g Fideos gruesos para fideua (o fideos del número 2) · día 4

media barra Pan del día anterior (mejor si esta duro)

media barra Pan del día anterior (mejor si esta duro) · día 4

medio vaso Agua

medio vaso Agua · día 4

medio, en rodajas Chorizo para freir

medio, en rodajas Chorizo para freir · día 4

Pasta corta (macarrones o plumas)

180 g Pasta corta (macarrones o plumas) · día 4

Pesto rojo de bote

4 cucharadas Pesto rojo de bote · día 4

(300 g) Patata cocida de bote o tarro

1 bote (300 g) Patata cocida de bote o tarro · día 5

al gusto aceite de oliva y sal

al gusto aceite de oliva y sal · día 5

al gusto ajo en polvo

al gusto ajo en polvo · día 5

ata (80 g) atún en aceite de oliva

1 lata (80 g) atún en aceite de oliva · día 5

media Cebolla (o cebolla frita crujiente de bolsa)

media Cebolla (o cebolla frita crujiente de bolsa) · día 5

pan de molde o pan del día anterior

4 rebanadas pan de molde o pan del día anterior · día 5

para 2 bocatas Pan (media barra o dos panecillos)

para 2 bocatas Pan (media barra o dos panecillos) · día 5

tomate frito de brik o tomate natural triturado de bote

4 cucharadas tomate frito de brik o tomate natural triturado de bote · día 5

un chorrito aceite de oliva virgen extra

un chorrito aceite de oliva virgen extra · día 5

una pizca sal

una pizca sal · día 5

vaso (unos 180 g) arroz redondo o largo

1 vaso (unos 180 g) arroz redondo o largo · día 5

vaso tomate frito de brik

1 vaso tomate frito de brik · día 5

(400 g escurrido) garbanzos cocidos de bote

1 bote (400 g escurrido) garbanzos cocidos de bote · día 6

(unos 100 g) chorizo para guisar

1 (unos 100 g) chorizo para guisar · día 6

Aceite o un poco de mantequilla en porcion

1 cucharadita Aceite o un poco de mantequilla en porcion · día 6

al gusto cebolla frita crujiente o cebolla en polvo

al gusto cebolla frita crujiente o cebolla en polvo · día 6

al gusto oregano y ajo en polvo

al gusto oregano y ajo en polvo · día 6

al gusto pan para mojar

al gusto pan para mojar · día 6

ata (unas 6) salchichas tipo Frankfurt de lata o bote

1 lata (unas 6) salchichas tipo Frankfurt de lata o bote · día 6

Azúcar

1 cucharadita Azúcar · día 6

Crema de cacao (tipo Nocilla o marca blanca)

4 cucharadas Crema de cacao (tipo Nocilla o marca blanca) ·
día 6

medio vaso tomate frito de brik

medio vaso tomate frito de brik · día 6

Pan de molde o rebanadas de barra

4 rebanadas Pan de molde o rebanadas de barra · día 6

pequeña cebolla o media cebolla

1 pequeña cebolla o media cebolla · día 6

rande Plátano

1 grande Plátano · día 6

una pizca Canela en polvo (opcional)

una pizca Canela en polvo (opcional) · día 6

(unos 80 g) copos de avena finos

8 cucharadas (unos 80 g) copos de avena finos · día 7

al gusto azúcar, miel o canela

al gusto azúcar, miel o canela · día 7

Arroz largo

160 g Arroz largo · día 7

ata de gambas o jamón york en taquitos (opcional)

1 Lata de gambas o jamón york en taquitos (opcional) · día 7

Cebolla frita crujiente (opcional)

2 cucharadas Cebolla frita crujiente (opcional) · día 7

Guisantes de bote

100 g Guisantes de bote · día 7

Huevo

1 Huevo · día 7

Maíz dulce de bote

100 g Maíz dulce de bote · día 7

opcional un punado de frutos secos o pasas

opcional un punado de frutos secos o pasas · día 7

para cocer el arroz Agua

para cocer el arroz Agua · día 7

Patata cocida de bote (ya cocida)

300 g Patata cocida de bote (ya cocida) · día 7

plátano maduro

1 plátano maduro · día 7

Salsa de soja

2 cucharadas Salsa de soja · día 7

vasos leche de brik entera o bebida vegetal

2 vasos leche de brik entera o bebida vegetal · día 7

**Que la escapada sepa a
escapada.**  

recetasdecaravana.com · [@recetasdecaravana](https://twitter.com/recetasdecaravana)

© 2026 Recetas de Caravana · RUTA 7 Escapada v1.0
Gratis y sin registro. Si te sirve, compártelo con quien
también viaje en furgo.

