

RECETAS DE **CARAVANA**

RUTA **7** Invierno

7 días de invierno en la furgó: guisos, sopas y platos de cuchara calientes. 1 fuego, sin nevera.

Menú de invierno

LA LISTA ~52 €

Platos calientes

Máx. 20 min

BIENVENIDO

Bienvenido a RUTA 7 Invierno

Bienvenido a RUTA 7 Invierno. Has comprado la semana resuelta para viajar en camper cuando fuera hace frío, no un recetario para leer y dejar en una carpeta. Aquí tienes siete días de platos calientes de una sola olla: sopas, guisos rápidos de legumbre de bote, arroces caldosos, patatas guisadas y algún chocolate caliente para levantar el ánimo. Todo pensado para dos personas, compra fácil en cualquier súper y cocinar caliente sin complicarte cuando el termómetro baja.

Las 4 reglas de la furgo

1 Un solo fuego

Cada receta usa un cazo o una sartén, nunca dos cosas a la vez, para calentar rápido y gastar poco gas.

2 Cero nevera

En invierno el frío de fuera es tu nevera, así que sin nevera es aún más fácil. Aun así gastas primero lo fresco y luego solo despensa y conservas.

3 Agua contada

Las sopas y los caldosos piden agua, así que cada receta te dice los vasos exactos para cocinar y fregar y no quedarte sin depósito.

4 20 minutos sin horno

Todo sale caliente en máximo 20 minutos, sin horno y con técnicas simples de camper, para comer antes de que se enfríe la furgo.

Cómo usar este PDF

- ✓ Guárdalo en el móvil antes de salir y tenlo a mano para cocinar caliente sin pensar.
- ✓ Descárgalo para verlo sin cobertura, porque en la montaña en invierno manda menos el mapa todavía.
- ✓ Imprime la lista de la compra y táchala en el súper antes de arrancar hacia el frío.
- ✓ Respeta la secuencia de frescura, primero el pollo y las salchichas, después lo que aguanta, al final conservas y despensa.

LA LISTA

2 personas • 7 días

QUÉ	CUÁNTO	€
FRUTAS Y VERDURAS		
Patata	bolsa de 2 kg	2.60 €
Puerro	manejo de 3	1.30 €
Zanahoria	bolsa de 1 kg	1.10 €
Cebolla seca	mallu de 1 kg	1.30 €
Ajo	2 cabezas	0.80 €
Champiñon laminado	bandeja de 250 g	1.50 €
Platano	4 unidades	1.05 €
CARNICERIA/CHARCUTERIA		
Contramuslos de pollo	400 g	2.50 €
Salchichas frescas	1 bandeja de 6	2.40 €
Chorizo sarta dulce	250 g	2.40 €
HUEVOS Y LACTEOS		
Huevos M	12 unidades	2.40 €
Leche UHT entera	2 bricks de 1 l	2.00 €
CONSERVAS		
Lentejas cocidas	1 tarro de 570 g	0.95 €
Garbanzos cocidos	1 tarro de 570 g	0.95 €

Alubias blancas cocidas	1 tarro de 570 g	0.95 €
Bonito en aceite de oliva	pack de 2 latas de 80 g	2.60 €
Crema de calabaza	1 brick de 500 ml	1.50 €
Tomate frito	1 brick de 400 g	0.85 €
Sofrito de tomate y cebolla	1 bote de 350 g	1.35 €
Sopa de fideos de sobre	pack de 2 sobres	1.20 €
PASTA/ARROZ/LEGUMBRE Y CEREALES		
Fideos finos	500 g	1.00 €
Arroz redondo	1 kg	1.55 €
Macarrones	500 g	0.90 €
Copos de avena	500 g	1.10 €
PANADERIA		
Pan de molde	2 paquetes de 460 g	2.60 €
Galletas Maria	1 paquete de 200 g	0.90 €
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 12 unidades	1.10 €
Azucar	1 paquete de 1 kg	0.90 €
Canela molida	1 bote de 45 g	1.00 €
Cacao soluble	1 bote de 400 g	1.90 €
BEBIDAS		
Agua mineral	3 garrafas de 6,25 l	2.55 €
TOTAL		51.70 €



Hoy caduca: El pollo y las salchichas frescas compradas hoy son lo que antes se estropea, así que el día 1 toca aprovecharlos aunque el frío ayude a conservarlos.

DESAYUNO

🕒 10 min · 💧 0+1 vasos

Chocolate caliente espeso con picatostes

- 2 vasos de leche
 - 3 cucharadas colmadas de cacao soluble
 - 4 rebanadas de pan de molde
 - 1 cucharada de azúcar
 - 1 cucharada de aceite de oliva
1. Calienta la leche en un cazo a fuego suave sin que llegue a hervir.
 2. Añade el cacao y el azúcar y remueve un par de minutos hasta que espese un poco.
 3. En una sartén con el aceite, dora el pan cortado en dados hasta que quede crujiente.
 4. Sirve el chocolate en tazas y moja los picatostes calientes.

Truco: Si lo quieres más espeso, deja el cazo un minuto más a fuego bajo removiendo, el cacao soluble agarra cuerpo al enfriarse un poco.

Sopa de fideos con pollo y huevo

- 250 g de contramuslos de pollo fresco en trozos pequeños
 - 1 puñado grande de fideos finos
 - 2 huevos
 - 1 zanahoria en rodajas finas
 - media cebolla picada
 - 1 pastilla de caldo
 - 3 vasos de agua
 - 1 cucharada de aceite de oliva
 - Sal
1. Dora el pollo y la cebolla con el aceite en un cazo durante 4 minutos.
 2. Añade la zanahoria, los 3 vasos de agua y la pastilla de caldo y lleva a hervor.
 3. Echa los fideos y cuece 7 u 8 minutos hasta que estén tiernos.
 4. Baja el fuego, cuaja los huevos batidos en hilo removiendo para que queden en hebras y sala al gusto.

Truco: Trocea el pollo pequeño con tijeras dentro del cazo, se hace en la mitad de tiempo y no manchas tabla.

Salchichas frescas guisadas con patata al pimentón

- 6 salchichas frescas
 - 2 patatas medianas en dados pequeños
 - media cebolla picada
 - 2 cucharadas de tomate frito
 - 1 cucharadita de pimentón dulce
 - 2 vasos de agua
 - 2 cucharadas de aceite de oliva
 - Sal
1. Dora las salchichas enteras con el aceite en una sartén honda y resérvalas.
 2. En la misma grasa, sofríe la cebolla 3 minutos y añade el pimentón sin que se queme.
 3. Incorpora las patatas, el tomate frito y los 2 vasos de agua y cuece tapado 12 minutos.
 4. Corta las salchichas en trozos, devuélvelas a la sartén 2 minutos y aplasta algún dado de patata para espesar el caldo.

Truco: Aparta las salchichas mientras se guisa la patata para que no se resequen y vuelvan a la sartén jugosas al final.



Hoy caduca: Los champiñones y el puerro son la verdura fresca que antes se va, y aunque el frío alargue todo, hoy toca gastarlos antes de pasar a los productos que aguantan.

DESAYUNO

🕒 10 min · 💧 0+1 vasos

Gachas de avena con leche caliente, plátano y canela

- 1 vaso y medio de copos de avena
- 2 vasos de leche
- 1 plátano en rodajas
- 1 cucharada de azúcar
- 1 pizca de canela molida

1. Calienta la leche en un cazo a fuego suave.
2. Añade la avena y el azúcar y cuece 4 o 5 minutos removiendo hasta que espese.
3. Reparte en dos cuencos y corona con el plátano y la canela.
4. Sirve enseguida, mientras humea, que es cuando caliente de verdad.

Truco: Si la leche se queda corta, alarga con medio vaso de agua caliente, la avena la absorbe sin perder cremosidad.

COMIDA

🕒 20 min · 💧 3+1.5 vasos

Arroz caldoso con champiñones y ajo

- 1 vaso de arroz redondo
 - 1 bandeja de champiñones laminados
 - 2 dientes de ajo picados
 - 1 pastilla de caldo
 - 1 cucharadita de pimentón dulce
 - 3 vasos de agua
 - 2 cucharadas de aceite de oliva
 - Sal
1. Saltea el ajo y los champiñones con el aceite en un cazo durante 4 minutos.
 2. Añade el pimentón, remueve rápido y echa el arroz para que se impregne.
 3. Vierte los 3 vasos de agua y la pastilla de caldo y lleva a hervor.
 4. Cuece 15 minutos a fuego medio, dejándolo caldoso, y ajusta de sal al final.

Truco: Déjalo más caldoso de lo que crees, el arroz sigue bebiendo agua en el cuenco y en la furgo se agradece la cuchara caliente.

CENA

🕒 20 min · 💧 3+1.5 vasos

Porrusalda exprés de puerro y patata

- 2 puerros en rodajas

- 2 patatas medianas en dados
 - 1 zanahoria en rodajas
 - 1 pastilla de caldo
 - 3 vasos de agua
 - 2 cucharadas de aceite de oliva
 - Sal
1. Sofríe el puerro con el aceite en un cazo 4 minutos hasta que ablande.
 2. Añade la patata, la zanahoria, los 3 vasos de agua y la pastilla de caldo.
 3. Cuece tapado 14 minutos hasta que la patata esté tierna.
 4. Aplasta unos trozos de patata contra el cazo para espesar y sala al gusto.

Truco: Corta el puerro fino y la patata pequeña, así una sopa que suele tardar media hora te sale en veinte minutos.

 **Hoy caduca:** Se acabó lo delicado, hoy entran los que aguantan: chorizo, huevos y las primeras conservas. El frío alarga bien la cebolla, la zanahoria y la patata, así que no hay prisa con ellas.

DESAYUNO

 12 min ·  0+1 vasos

Migas dulces de pan con leche caliente

- 4 rebanadas de pan de molde en dados
 - 2 vasos de leche
 - 1 cucharada de azúcar
 - 1 pizca de canela molida
 - 1 cucharada de aceite de oliva
1. Dora los dados de pan con el aceite en una sartén hasta que estén crujientes.
 2. Espolvorea el azúcar y la canela y saltea 1 minuto para que se caramelicen ligero.
 3. Calienta la leche en el cazo aparte o en la misma sartén rebañada.
 4. Sirve las migas con la leche caliente al lado para mojarlas.

Truco: Si el pan está algo seco de dos días, mejor todavía, agarra la canela y queda más crujiente.

COMIDA

 18 min ·  1.5+1.5 vasos

Lentejas de bote guisadas con chorizo y zanahoria

- 1 tarro de lentejas cocidas de 570 g, escurridas
 - 80 g de chorizo en medias lunas
 - 1 zanahoria en dados pequeños
 - media cebolla picada
 - 2 cucharadas de sofrito de bote
 - 1 cucharadita de pimentón dulce
 - 1 vaso y medio de agua
 - 2 cucharadas de aceite de oliva
 - Sal
1. Sofríe la cebolla y la zanahoria con el aceite en un cazo 4 minutos.
 2. Añade el chorizo y dale 1 minuto para que suelte su grasa roja.
 3. Incorpora el sofrito, el pimentón y las lentejas escurridas.
 4. Vierte el vaso y medio de agua, cuece 8 minutos a fuego suave y sala con cuidado por el chorizo.

Truco: La grasa del chorizo hace de aceite, así que echa menos al principio y ganas un guiso más ligero y sabroso.

Crema de calabaza de brick con picatostes

- 1 brick de crema de calabaza de 500 ml
 - 3 rebanadas de pan de molde en dados
 - 1 pizca de pimentón dulce
 - 1 cucharada de aceite de oliva
 - Sal
1. Vierte la crema en un cazo con medio vaso de agua para aligerarla y calienta a fuego suave.
 2. Mientras, dora los dados de pan con el aceite en una sartén hasta dejarlos crujientes.
 3. Remueve la crema hasta que humee y ajusta de sal.
 4. Sirve con los picatostes y una pizca de pimentón por encima.

Truco: El brick calentado con un chorrito de aceite crudo al final sabe mucho más casero por poco esfuerzo.



Hoy caduca: A partir de hoy tiran los huevos y la despensa. El frío conserva de sobra lo que queda de cebolla, ajo y patata, así que solo hay que vigilar que los huevos vayan a la sombra y sin golpes.

DESAYUNO

🕒 15 min · 💧 0+1 vasos

Torrijas exprés a la sartén

- 6 rebanadas de pan de molde
- 1 vaso de leche
- 2 huevos
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 pizca de canela molida
- 2 cucharadas de aceite de oliva

1. Empapa el pan en la leche mezclada con la mitad del azúcar y la canela, sin que se deshaga.
2. Bate los huevos en un plato hondo y pasa por ellos las rebanadas.
3. Fríe en la sartén con el aceite 1 minuto por cada lado hasta que doren.
4. Espolvorea el resto de azúcar y canela y sirve calientes.

Truco: Escurre bien el pan antes de pasarlo por huevo, así las torrijas quedan doradas por fuera y jugosas sin encharcar la sartén.

COMIDA

🕒 18 min · 💧 2+1.5 vasos

Potaje rápido de garbanzos con sofrito y pimentón

- 1 tarro de garbanzos cocidos de 570 g, escurridos
 - media cebolla picada
 - 3 cucharadas de sofrito de bote
 - 1 cucharadita de pimentón dulce
 - media pastilla de caldo
 - 2 vasos de agua
 - 2 cucharadas de aceite de oliva
 - Sal
1. Sofríe la cebolla con el aceite en un cazo 3 minutos.
 2. Añade el sofrito y el pimentón y remueve sin que se queme.
 3. Incorpora los garbanzos, los 2 vasos de agua y la media pastilla de caldo.
 4. Cuece 10 minutos y aplasta un puñado de garbanzos contra el cazo para que el caldo quede espeso.

Truco: Guarda un cucharón de garbanzos enteros para el final, así el potaje tiene cuerpo cremoso y tropezones a la vez.

CENA

🕒 18 min · 💧 3+1.5 vasos

Fideos a la cazuela con chorizo

- 1 vaso y medio de fideos finos
 - 80 g de chorizo en taquitos
 - media cebolla picada
 - 2 cucharadas de tomate frito
 - 1 cucharadita de pimentón dulce
 - 1 pastilla de caldo
 - 3 vasos de agua
 - 1 cucharada de aceite de oliva
 - Sal
1. Sofríe la cebolla y el chorizo con el aceite en un cazo 4 minutos.
 2. Añade el tomate frito y el pimentón y remueve medio minuto.
 3. Vierte los 3 vasos de agua y la pastilla de caldo y lleva a hervor.
 4. Echa los fideos y cuece 6 o 7 minutos, dejándolos caldosos, y sala al gusto.

Truco: Tuesta los fideos secos un minuto en el sofrito antes de echar el agua, ganan un sabor tostado tipo fideuá con nada de esfuerzo.

 **Hoy caduca:** Hoy toca rematar las últimas patatas y abrir el bonito. Las conservas mandan ya, y el frío te deja tranquilo con lo poco fresco que quede.

DESAYUNO

 10 min ·  0+1 vasos

Leche caliente con cacao y tostadas de azúcar y canela

- 2 vasos de leche
- 2 cucharadas de cacao soluble
- 4 rebanadas de pan de molde
- 1 cucharada de azúcar
- 1 pizca de canela molida
- 1 cucharada de aceite de oliva

1. Calienta la leche en un cazo y disuelve el cacao removiendo.
2. Tuesta el pan en una sartén con unas gotas de aceite hasta dorar.
3. Espolvorea las tostadas con azúcar y canela mientras están calientes.
4. Sirve las tostadas con la leche con cacao para mojar.

Truco: Reserva el fondo del cazo con restos de cacao para la tostada final, se lleva el dulce y luego friegas con menos agua.

COMIDA

🕒 15 min · 💧 3+1.5 vasos

Sopa de sobre tuneada con huevo y chorizo

- 1 sobre de sopa de fideos
- 1 puñado extra de fideos finos
- 60 g de chorizo en taquitos
- 2 huevos
- 3 vasos de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva

1. Dora el chorizo con el aceite en un cazo 2 minutos para que suelte sabor.
2. Añade los 3 vasos de agua y el sobre de sopa y lleva a hervor.
3. Echa el puñado extra de fideos y cuece 6 minutos.
4. Baja el fuego, cuaja los huevos batidos en hilo removiendo y sirve caliente.

Truco: Un sobre de sopa da soso para dos, pero con chorizo, huevo y unos fideos de más se convierte en un plato de cuchara de verdad.

CENA

🕒 20 min · 💧 2+1.5 vasos

Patatas guisadas con bonito, marmitako tramposo

- 2 patatas medianas chascadas en trozos
- media cebolla picada

- 2 latas de bonito en aceite, escurridas
 - 3 cucharadas de sofrito de bote
 - 1 cucharadita de pimentón dulce
 - media pastilla de caldo
 - 2 vasos de agua
 - 2 cucharadas de aceite de oliva
 - Sal
1. Sofríe la cebolla con el aceite en un cazo 3 minutos.
 2. Añade el sofrito y el pimentón, remueve y echa las patatas chascadas.
 3. Vierte los 2 vasos de agua y la media pastilla y cuece tapado 13 minutos.
 4. Apaga el fuego, incorpora el bonito desmigado y deja reposar 2 minutos para que se integre sin resecarse.

Truco: Chasca la patata rompiéndola con el cuchillo en vez de cortarla limpia, suelta almidón y el caldo del marmitako engorda solo.



Hoy caduca: Casi todo sale ya de la despensa. Solo queda verdura dura que aguanta de sobra con el frío, cebolla y zanahoria, así que tira de bote y conserva sin miedo.

DESAYUNO

🕒 12 min · 💧 0+1 vasos

Pan tostado con tomate frito caliente y huevo revuelto

- 4 rebanadas de pan de molde
 - 3 cucharadas de tomate frito
 - 2 huevos
 - 1 cucharada de aceite de oliva
 - Sal
 - Pimienta
1. Tuesta el pan en la sartén con unas gotas de aceite y resérvalo.
 2. Calienta el tomate frito en la misma sartén medio minuto.
 3. Aparta el tomate a un lado, echa el resto del aceite y cuaja los huevos batidos removiendo suave.
 4. Reparte el tomate caliente y el huevo revuelto sobre las tostadas, salpimienta y sirve.

Truco: Retira la sartén del fuego cuando el huevo aún esté algo baboso, con el calor que guarda termina de cuajar y queda cremoso en vez de seco.

COMIDA

🕒 18 min · 💧 3+1.5 vasos

Sopa de macarrones con tomate y chorizo

- 1 vaso y medio de macarrones
 - 60 g de chorizo en taquitos
 - media cebolla picada
 - 3 cucharadas de tomate frito
 - 1 cucharadita de pimentón dulce
 - 1 pastilla de caldo
 - 3 vasos de agua
 - 1 cucharada de aceite de oliva
 - Sal
1. Sofríe la cebolla y el chorizo con el aceite en un cazo 4 minutos.
 2. Añade el tomate frito y el pimentón y remueve medio minuto.
 3. Vierte los 3 vasos de agua y la pastilla de caldo y lleva a hervor.
 4. Echa los macarrones y cuece 10 minutos, dejándolos con caldo, y sala al gusto.

Truco: Usa macarrones cortos o pártelos, se cuecen antes y hacen una sopa que se come con cuchara sin pelearte con el tenedor en la furgo.

CENA

🕒 16 min · 💧 1.5+1.5 vasos

Alubias blancas guisadas con verdura y pimentón

- 1 tarro de alubias blancas cocidas de 570 g, escurridas
 - 1 zanahoria en dados pequeños
 - media cebolla picada
 - 3 cucharadas de sofrito de bote
 - 1 cucharadita de pimentón dulce
 - 1 vaso y medio de agua
 - 2 cucharadas de aceite de oliva
 - Sal
1. Sofríe la cebolla y la zanahoria con el aceite en un cazo 4 minutos.
 2. Añade el sofrito y el pimentón y remueve sin que se queme.
 3. Incorpora las alubias y el vaso y medio de agua y cuece 8 minutos a fuego suave.
 4. Aplasta unas cuantas alubias contra el cazo para ligar el caldo y sala con cuidado.

Truco: Mueve el cazo agarrándolo por el asa en vez de remover mucho con cuchara, las alubias no se rompen y el caldo espesa igual.

 **Hoy caduca:** Último día, solo conservas y despensa. Ni frescos ni sustos, todo lo que queda aguanta y el frío te ha hecho el trabajo de nevera toda la semana.

DESAYUNO

 8 min ·  0+0.5 vasos

Chocolate caliente con galletas

- 2 vasos de leche
 - 3 cucharadas colmadas de cacao soluble
 - 8 galletas María
 - 1 cucharada de azúcar, opcional
1. Calienta la leche en un cazo a fuego suave sin que hierva.
 2. Añade el cacao y el azúcar si lo usas y remueve hasta que espese un poco.
 3. Sirve en tazas bien calientes.
 4. Moja las galletas y cierra la semana con algo dulce.

Truco: Deja las galletas justo dos segundos en el chocolate, se ablandan sin deshacerse y no acaban en el fondo de la taza.

COMIDA

 20 min ·  3+1.5 vasos

Arroz caldoso con bonito y tomate

- 1 vaso de arroz redondo
 - 1 lata de bonito en aceite, escurrida
 - 3 cucharadas de tomate frito
 - 1 cucharadita de pimentón dulce
 - 1 pastilla de caldo
 - 3 vasos de agua
 - 2 cucharadas de aceite de oliva
 - Sal
1. Calienta el aceite en un cazo, añade el tomate frito y el pimentón y remueve medio minuto.
 2. Echa el arroz y dale una vuelta para que se impregne.
 3. Vierte los 3 vasos de agua y la pastilla de caldo y cuece 15 minutos a fuego medio, caldoso.
 4. Apaga, incorpora el bonito desmigado, tapa 2 minutos y sirve con cuchara.

Truco: Echa el bonito al final y con el fuego apagado, así queda en lascas jugosas y no se seca deshaciéndose en el arroz.

CENA

🕒 15 min · 💧 3+1.5 vasos

Sopa de ajo castellana con huevo

- 4 rebanadas de pan de molde en trozos
- 3 dientes de ajo laminados

- 1 cucharadita de pimentón dulce
 - 2 huevos
 - 1 pastilla de caldo
 - 3 vasos de agua
 - 3 cucharadas de aceite de oliva
 - Sal
1. Dora el ajo con el aceite en un cazo sin que se queme y añade el pan para que se empape de aceite.
 2. Retira del fuego, echa el pimentón, remueve rápido y vuelve al fuego.
 3. Vierte los 3 vasos de agua y la pastilla de caldo y cuece 6 minutos hasta que el pan se deshaga.
 4. Casca los huevos dentro, tapa 3 o 4 minutos hasta que cuajen a tu gusto y sala.

Truco: Aparta el cazo del fuego para echar el pimentón, un segundo quemado amarga toda la sopa y no hay vuelta atrás.

GUÍA

Guia sin nevera en invierno

ALIMENTO	AGUANTA	TRUCO
Huevos	10 días o mas en furgo en invierno	El frio los conserva de sobra, guardalos en su carton lejos del fuego y de la calefaccion y gastalos segun la semana.
Chorizo curado	2 semanas o mas en furgo en invierno	En frio es casi eterno, llevalo entero en papel y corta solo lo que uses en cada guiso.
Salchichas frescas	1 a 2 dias en furgo en invierno	Es lo mas perecedero de la lista aunque haga frio, guisalas el dia 1 y no las alargues.
Pollo fresco	1 dia en furgo en invierno	Comprado hoy, cocinado hoy, ni el frio salva el pollo crudo mas de un dia sin nevera.

Champiñon	2 a 3 dias en furgo en invierno	Guardalo en su bandeja o en bolsa de papel, nunca en plastico cerrado que le da babas, y gastalo pronto.
Puerro	5 a 7 dias en furgo en invierno	Aguanta bien tumbado y a la sombra, retira la capa exterior si se reseca y usa lo de dentro.
Zanahoria	2 semanas en furgo en invierno	El frio la mantiene firme, guardala sin lavar en bolsa de papel o tela fuera de la humedad.
Cebolla	2 semanas o mas en furgo en invierno	En malla abierta, seca y separada de las patatas, es de lo mas duro de toda la despensa.
Ajo	3 semanas o mas en furgo en invierno	Cabeza entera, seca y ventilada, dura casi todo lo que quieras sin pelar.

Patata	2 semanas o mas en furgo en invierno	En oscuridad y bolsa de papel, el frio evita que brote, no la pongas junto a la cebolla.
Platano	4 a 6 dias en furgo en invierno	El frio frena que se pase, si la piel se pone negra por dentro sigue bueno para las gachas.
Pan de molde	5 a 7 dias en furgo en invierno	Cierra bien la bolsa, en frio tarda mas en secarse y el que se pone duro va perfecto tostado o en migas.
Leche UHT	sin abrir aguanta semanas, abierta 1 a 2 dias en furgo en invierno	Compra bricks para gastar de una a dos mañanas, el frio de la noche ayuda pero no te fies mas de dos dias abierta.
Crema de calabaza de brick	sin abrir semanas, abierta usala al momento	Elige brick pequeño y caliental entero, en frio abierta no compensa guardarla.

Bonito y sardinas en lata	meses sin abrir	El oro del invierno sin nevera, abre solo lo que vas a comer y aprovecha el aceite para cocinar.
Legumbre de bote	meses sin abrir	Lentejas, garbanzos y alubias cocidas son la base de los guisos calientes, compra tarros para dos y no guardes sobras abiertas.

Los 12 ingredientes milagro

Legumbre cocida de bote

Lentejas, garbanzos y alubias dan plato de cuchara caliente en diez minutos con un poco de sofrito y pimenton.

Sofrito de bote

Es la base de casi todos los guisos de invierno, ahorra aceite, agua y cuchillo y da sabor casero al momento.

Pastilla de caldo

Convierte agua en caldo caliente para sopas, arroces caldosos y potajes sin cargar con briks pesados.

Tomate frito

Levanta fideos, arroz, patatas y huevos, y calentado en la sarten sabe a guiso con nada de esfuerzo.

Crema de brick

Calabaza o verduras en brick, calentadas con un chorrito de aceite, son cena caliente en cinco minutos.

Sopa de sobre

Tuneada con huevo, chorizo o unos fideos de mas, pasa de acuosa a plato de cuchara de verdad.

Fideos finos

Cuecen en minutos y hacen sopa caliente o fideos a la cazuela en una sola olla.

Arroz redondo

El caldoso es el rey del frio, llena, calienta y acepta bonito, tomate o champiñones sin quejarse.

Copos de avena

Gachas calientes con leche en cinco minutos, el desayuno que mas calienta por menos dinero.

Cacao soluble

Chocolate caliente al instante, sube el animo y las manos cuando fuera huela.

Bonito en aceite

Proteina lista que convierte un arroz o unas patatas guisadas en un marmitako tramposo.

Pimenton dulce

Da color, calor y sabor de guiso castellano a legumbres, patatas y sopa de ajo por casi nada.

PLAN B

SOS Gasolinera

Cinco cenas calientes para cuando el supermercado cerró hace tres horas, fuera huela 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 calor suficiente para no cenar un triste sándwich frío en el frío.

Sopa de sobre con huevo y picos de ~6 € bar de carretera

Compras: 1 o 2 sobres de sopa de fideos o estrellas, 2 huevos, 1 paquete de picos, colines o pan, 1 paquete pequeño de chorizo o jamón en lonchas, opcional, Aceite en monodosis, opcional

Montaje: Pon 3 vasos de agua en un cazo con el sobre de sopa y lleva a hervor. → Añade el chorizo troceado si lo tienes y deja 4 minutos. → Casca los huevos dentro, tapa 3 o 4 minutos hasta que cuajen a tu gusto. → Sirve en cuencos con picos y di muy serio que es sopa castellana de área de servicio.

Garbanzos guisados de surtidor con chorizo ~7 €

Compras: 1 bote de garbanzos cocidos, 1 brick pequeño de tomate frito, 1 paquete pequeño de chorizo en taquitos o lonchas, 1 pastilla de caldo si la hay, Pan o picos

Montaje: Dora el chorizo en un cazo con unas gotas de aceite un par de minutos. → Añade el tomate frito, los garbanzos escurridos y un vaso de agua con la pastilla. → Cuece 8 minutos removiendo y aplasta un puñado de garbanzos para espesar. → Come caliente con pan, como si lo hubieras planeado desde casa.

Crema de brick caliente con picatostes de emergencia ~6 €

Compras: 1 brick de crema de verduras o calabaza, Pan de molde o picos, 1 loncha o taquito de queso, opcional, Aceite en monodosis, opcional

Montaje: Vierte la crema en un cazo con medio vaso de agua y calienta a fuego suave. → Dora el pan en dados en una sartén con unas gotas de aceite hasta que crujan. → Remueve la crema hasta que humee y ajústala de sal. → Sirve con los picatostes y el queso desmigado por encima, cena caliente en cinco minutos.

SOS Gasolinera (y 2)

Arroz caldoso de arcén con bonito, ~8 € casi guiso si miras poco

Compras: 2 vasitos de arroz cocido, 1 lata de bonito o atún en aceite, 1 brick pequeño de tomate frito, 1 pastilla de caldo si la hay, Pan

Montaje: Vacía los vasitos de arroz en un cazo con el tomate frito y dos vasos de agua caliente. → Añade la pastilla desmenuzada y lleva a hervor suave 4 o 5 minutos, caldoso. → Apaga el fuego e incorpora el bonito desmigado con parte de su aceite. → Sirve con cuchara antes de que alguien pronuncie la palabra paella.

Chocolate caliente con galletas ~5 € para hacer las paces con la noche

Compras: 1 brick pequeño de leche, 1 sobre o bote pequeño de cacao soluble, 1 paquete de galletas, Azúcar en sobres, opcional

Montaje: Calienta la leche en un cazo a fuego suave sin que hierva. → Añade el cacao y el azúcar y remueve hasta que espese un poco. → Sirve en tazas bien calientes. → Moja las galletas y admite que a veces cenar chocolate en la furgo es la mejor decisión del día.

Fregar con un vaso en invierno

En una furgo el agua es EL recurso porque cocina, limpia y te salva el día. En invierno gastas menos en beber, pero el agua fría corta las manos y cuaja la grasa, así que la clave es fregar rápido y aprovechar el calor de la olla recién usada.

1 Rebañar antes de que la grasa cuaje

Con el cazo o la sartén aún calientes, pasa un trozo de pan, una servilleta o una espátula para arrastrar la grasa antes de que se solidifique con el frío. Cuanto más limpio quede en seco, menos agua fría vas a necesitar.

2 Medio vaso templado para soltar

Aprovecha que el recipiente sigue caliente y echa medio vaso de agua con una gota de jabón, así el calor de la olla hace de agua templada y disuelve la grasa mejor que el agua helada del depósito.

3 Medio vaso para aclarar y secar bien

Aclara con el otro medio vaso moviéndolo por toda la superficie y seca enseguida con papel o bayeta. En invierno la humedad dentro de la furgo empaña y enfría, así que dejarlo seco es tan importante como dejarlo limpio.

El kit

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

Reglas de oro

- ✓ Rebaña en seco antes de que la grasa cuaje
- ✓ Friega con la olla aún caliente, no con agua helada
- ✓ Seca del todo para que no empañe la furgo

**Buen invierno y
buena mesa.** 

@recetasdecaravana ·
hola@recetasdecaravana.com

Este PDF es para tu uso personal. Gracias por no compartirlo.