

RECETAS DE **CARAVANA**

+40 Recetas *Extra*

40 recetas más para tu ruta: 1 fuego, sin nevera, en 20 minutos.

recetasdecaravana.com

Más ruta, más platos.

Más ideas para cocinar en la furgo sin complicarte. Todas se hacen con un solo fuego, sin nevera y sin horno, en 20 minutos o menos. Productos de súper de toda la vida, para dos y sin recoger media cocina.

1 fuego

Sin nevera

Sin horno

Máx. 20 min

2 personas

Desayunos y meriendas

Tortitas saladas de queso

Tortitas gruesas de harina y queso para empezar el día con fuerza.

 15 min

 1 fuego

 2

Harina de repostería Hacendado 150 g

Leche entera (brik) 150 ml

Queso rallado en bolsa 80 g

Levadura química (sobre) 1 cucharadita

Sal 1 pizca

Aceite de oliva 1 chorrito

- 1 Mezcla en un bol la harina, la levadura y la sal.
- 2 Añade la leche poco a poco y remueve hasta que quede una masa espesa sin grumos.
- 3 Incorpora el queso rallado y mezcla bien.
- 4 Calienta la sartén con unas gotas de aceite a fuego medio.
- 5 Vierte porciones con una cuchara y haz cada tortita 2 minutos por cada lado, hasta dorar.

Truco: Si la masa queda muy espesa, añade un poco más de leche hasta que caiga de la cuchara despacio.

Pan con crema de cacahuete y plátano

Energía rápida sin encender casi nada, ideal antes de una ruta larga.

 6 min

 1 fuego

 2

Pan de molde 4 rebanadas

Crema de cacahuete Hacendado 4 cucharadas

Plátano 2 unidades

Miel 1 chorrito

Canela en polvo 1 pizca

- 1 Tuesta el pan en la sartén seca a fuego medio, 1 minuto por lado.
- 2 Unta cada rebanada con crema de cacahuete.
- 3 Corta el plátano en rodajas y repártelo por encima.
- 4 Termina con un hilo de miel y una pizca de canela.

Truco: Si el plátano está muy maduro, aplástalo y úntalo como mermelada, se reparte mejor.

Leche caliente con avena y manzana

Un vaso caliente que llena y calienta las mañanas frías.

 8 min

 1 fuego

 2

Leche entera (brik) 400 ml

Copos de avena Hacendado 6 cucharadas

Manzana 1 unidad

Azúcar moreno 2 cucharaditas

Canela en polvo 1 pizca

- 1 Calienta la leche en un cazo a fuego medio sin que hierva.
- 2 Añade la avena y remueve 3 minutos hasta que espese.
- 3 Ralla o pica la manzana muy fina y échala.
- 4 Endulza con el azúcar y espolvorea canela antes de servir.

Truco: Reserva unos trozos de manzana crudos por encima para dar un toque crujiente.

Tostadas francesas exprés

Pan empapado en leche y huevo, dorado y dulce para desayunar rico.

 12 min

 1 fuego

 2

Pan de molde 4 rebanadas

Huevos 2 unidades

Leche entera (brik) 100 ml

Azúcar 2 cucharadas

Canela en polvo 1 cucharadita

Aceite de oliva 1 chorrito

- 1 Bate los huevos con la leche en un plato hondo.
- 2 Empapa cada rebanada de pan por las dos caras.
- 3 Dora en la sartén con unas gotas de aceite, 2 minutos por lado.
- 4 Mezcla el azúcar con la canela y reboza las tostadas calientes.

Truco: El pan de molde de ayer, un poco seco, absorbe mejor la mezcla y no se rompe.

Café con leche especiado

Un cortado largo con especias para arrancar el motor y las piernas.

 6 min

 1 fuego

 2

Café soluble Hacendado 2 cucharaditas

Leche entera (brik) 400 ml

Azúcar 2 cucharaditas

Canela en polvo 1 pizca

Cacao en polvo 1 pizca

- 1 Calienta la leche en un cazo a fuego medio.
- 2 Disuelve el café soluble y el azúcar removiendo bien.
- 3 Reparte en dos vasos.
- 4 Espolvorea canela y cacao por encima.

Truco: Bate la leche caliente con un tenedor un rato para que salga espuma sin necesidad de espumador.

Bocadillo caliente de queso y tomate

El clásico sandwich mixto vegetal hecho en la sartén, listo en minutos.

 8 min

 1 fuego

 2

Pan de molde 4 rebanadas

Queso en lonchas 4 lonchas

Tomate frito (brik) 2 cucharadas

Orégano 1 pizca

Aceite de oliva 1 chorrito

- 1** Unta dos rebanadas con tomate frito y espolvorea orégano.
- 2** Pon el queso y cierra con las otras rebanadas.
- 3** Pincela la sartén con un poco de aceite a fuego medio.
- 4** Dora el bocadillo 2 minutos por cada lado apretándolo con la espátula.

Truco: Tapa la sartén un minuto para que el queso funda por dentro antes de dorar la segunda cara.

Crema de yogur de bote con galleta y miel

Merienda dulce sin nevera con yogur de larga duración y galleta troceada.

 5 min

 1 fuego

 2

Yogur natural de larga duración 2 unidades

Galletas María 6 unidades

Miel 2 cucharadas

Nueces peladas 1 puñado

- 1 Reparte el yogur en dos vasos o tazas.
- 2 Trocea las galletas con las manos y repártelas por encima.
- 3 Riega con la miel.
- 4 Termina con las nueces partidas.

Truco: Deja reposar dos minutos para que la galleta absorba el yogur y quede tipo tarta.

Batido caliente de plátano y cacao

Un vaso reconfortante que se hace en un cazo sin batidora.

 8 min

 1 fuego

 2

Leche entera (brik) 400 ml

Plátano 1 unidad

Cacao en polvo Hacendado 2 cucharadas

Azúcar 1 cucharada

- 1 Aplasta bien el plátano con un tenedor hasta hacer puré.
- 2 Calienta la leche en un cazo a fuego medio.
- 3 Añade el cacao, el azúcar y el plátano y remueve 3 minutos.
- 4 Sirve caliente en dos vasos.

Truco: Cuela la mezcla al servir si prefieres el batido sin trocitos de plátano.

Platos de una olla

Marmitako expés de bonito de lata

El guiso marinero de patata y bonito, resuelto con conservas en una olla.

 20 min

 1 fuego

 2

Patatas 3 medianas

Bonito del norte en aceite (lata) 2 latas

Sofrito de tomate y cebolla (brik) 150 g

Pimiento verde 1 unidad

Caldo de pescado (brik) 400 ml

Pimentón dulce 1 cucharadita

Aceite de oliva 1 chorrito

- 1** Pela y chasca las patatas en trozos pequeños para que cuezan rápido.
- 2** Sofríe el pimiento picado en la olla con un poco de aceite, 2 minutos.
- 3** Añade el sofrito y el pimentón y remueve 1 minuto.
- 4** Incorpora las patatas y el caldo, tapa y cuece 12 minutos a fuego medio.
- 5** Apaga el fuego, añade el bonito desmigado y deja reposar 2 minutos tapado.

Truco: Chascar las patatas (romperlas con el cuchillo en vez de cortarlas) suelta almidón y

espesa el caldo.

Arroz meloso de sepia

Arroz caldoso y sabroso con sepia de lata, listo en una sola olla.

 20 min

 1 fuego

 2

Arroz redondo 160 g

Sepia en su tinta (lata) 2 latas

Sofrito de tomate y cebolla (brik) 150 g

Caldo de pescado (brik) 600 ml

Ajo (diente) 1 unidad

Aceite de oliva 1 chorrito

- 1** Dora el ajo picado en la olla con un poco de aceite.
- 2** Añade el sofrito y la sepia con su salsa y remueve 2 minutos.
- 3** Echa el arroz y remueve 1 minuto para que se impregne.
- 4** Vierte el caldo caliente y cuece 16 minutos a fuego medio removiendo de vez en cuando.
- 5** Apaga cuando quede meloso, un pelín caldoso, y deja reposar 2 minutos.

Truco: Añade el caldo caliente para que el arroz no se corte; si se seca, echa un poco más de agua.

Patatas a lo pobre en sartén

Patata y cebolla pochadas con pimienta, el acompañamiento que vale de plato.

 20 min

 1 fuego

 2

Patatas 3 medianas

Cebolla 1 unidad

Pimiento verde 1 unidad

Ajo (diente) 2 unidades

Aceite de oliva 4 cucharadas

Sal al gusto

- 1** Corta las patatas en láminas finas para que se hagan rápido.
- 2** Pon el aceite en la sartén y añade patata, cebolla y pimiento en juliana.
- 3** Sofríe a fuego medio tapado, removiendo cada poco, 15 minutos.
- 4** Añade el ajo picado y la sal en los últimos 3 minutos.
- 5** Sube el fuego 1 minuto al final para que se doren un poco.

Truco: Cuanto más finas cortes las patatas, antes están; con la tapa se hacen al vapor y no se queman.

Guiso de alubias de bote con verdura

Un potaje rápido con alubias cocidas y verdura de brik, calentito y de cuchara.

 15 min

 1 fuego

 2

Alubias blancas cocidas (bote) 1 bote

Menestra de verduras (bote o brik) 200 g

Sofrito de tomate y cebolla (brik) 100 g

Caldo de verduras (brik) 300 ml

Pimentón dulce 1 cucharadita

Aceite de oliva 1 chorrito

- 1** Calienta el sofrito en la olla con un poco de aceite y el pimentón, 1 minuto.
- 2** Añade la menestra escurrida y remueve 2 minutos.
- 3** Echa las alubias escurridas y el caldo.
- 4** Cuece 8 minutos a fuego medio y aplasta unas alubias para espesar.

Truco: Enjuaga las alubias de bote bajo el grifo, quedan más suaves y el caldo no sale espeso de más.

Sopa de fideos con pollo de lata

Sopa reconfortante de toda la vida con fideos finos y pollo en conserva.

 15 min

 1 fuego

 2

Fideos finos 100 g

Pollo cocido (lata) 1 lata

Caldo de pollo (brik) 600 ml

Zanahoria 1 unidad

Aceite de oliva 1 chorrito

Sal al gusto

- 1** Ralla la zanahoria en la olla con un poco de aceite y rehógala 2 minutos.
- 2** Vierte el caldo y lleva a ebullición.
- 3** Añade los fideos y cuece el tiempo que marque el paquete, unos 5 minutos.
- 4** Incorpora el pollo desmigado, rectifica de sal y sirve caliente.

Truco: Ralla la zanahoria fina para que cueza a la vez que los fideos y no quede dura.

Garbanzos aliñados en caliente con espinacas

Garbanzos de bote salteados con espinacas y ajo, plato completo en 12 minutos.

 12 min

 1 fuego

 2

Garbanzos cocidos (bote) 1 bote

Espinacas frescas en bolsa 150 g

Ajo (diente) 2 unidades

Pimentón dulce 1 cucharadita

Comino molido 1 pizca

Aceite de oliva 3 cucharadas

- 1** Dora el ajo picado en la sartén con el aceite a fuego medio.
- 2** Añade las espinacas y saltea 2 minutos hasta que bajen.
- 3** Incorpora los garbanzos escurridos, el pimentón y el comino.
- 4** Saltea 5 minutos removiendo para que se integren los sabores.

Truco: Aparta la sartén del fuego antes de echar el pimentón para que no amargue y luego vuelve al calor.

Salteado de arroz tres delicias exprés

Arroz salteado con guisantes, jamón y huevo, todo en una sartén.

 15 min

 1 fuego

 2

Arroz vaporizado (bolsa lista en microondas o cocido) 250 g

Guisantes de bote 100 g

Jamón cocido en tacos 80 g

Huevos 2 unidades

Salsa de soja 2 cucharadas

Aceite de oliva 2 cucharadas

- 1** Bate los huevos y cuájalos en la sartén haciendo una tortilla fina, luego trocéala y reserva.
- 2** En la misma sartén saltea el jamón y los guisantes escurridos, 2 minutos.
- 3** Añade el arroz ya cocido y saltea a fuego fuerte 3 minutos.
- 4** Incorpora el huevo troceado y la salsa de soja y mezcla 1 minuto.

Truco: Si cueces el arroz en la furgo, hazlo la noche anterior; el arroz de ayer saltea mucho mejor.

Estofado rápido de champiñones y patata

Guiso vegetal con champiñones de lata y patata en una olla, muy socorrido.

 20 min

 1 fuego

 2

Patatas 2 medianas

Champiñones laminados (lata) 2 latas

Sofrito de tomate y cebolla (brik) 150 g

Caldo de verduras (brik) 400 ml

Ajo (diente) 2 unidades

Perejil seco 1 pizca

Aceite de oliva 1 chorrito

- 1** Dora el ajo picado en la olla con un poco de aceite.
- 2** Añade el sofrito y los champiñones escurridos y rehoga 2 minutos.
- 3** Incorpora las patatas chascadas en trozos pequeños.
- 4** Vierte el caldo, tapa y cuece 13 minutos a fuego medio.
- 5** Espolvorea perejil y deja reposar 2 minutos antes de servir.

Truco: Aplasta una patata contra la olla al final para que el caldo espese sin harina.

Sin nevera / frios

Ensalada de pasta fría

Pasta corta con atún, maíz y aceitunas, el plato de verano que aguanta sin nevera.

 15 min

 1 fuego

 2

Pasta corta (macarrón o hélice) 160 g

Atún en aceite (lata) 2 latas

Maíz dulce (lata) 1 lata pequeña

Aceitunas verdes sin hueso (bote) 1 puñado

Tomate frito (brik) 2 cucharadas

Aceite de oliva 2 cucharadas

Orégano 1 pizca

- 1 Cuece la pasta el tiempo del paquete y escúrrela.
- 2 Pásala por agua fría para cortar la cocción y que quede suelta.
- 3 Mézclala en un bol con el atún, el maíz y las aceitunas escurridas.
- 4 Aliña con el aceite, el tomate frito y el orégano y remueve bien.

Truco: Un chorrito de aceite nada más escurrir evita que la pasta se apelmace mientras se enfría.

Tabulé de cuscús

Cuscús fresquito con tomate, pepino y limón, se hidrata sin cocer casi nada.

 15 min

 1 fuego

 2

Cuscús 150 g

Tomate 1 unidad

Pepino 1/2 unidad

Limón 1 unidad

Aceite de oliva 3 cucharadas

Hierbabuena seca o perejil 1 pizca

Sal al gusto

- 1 Calienta 150 ml de agua con una pizca de sal hasta que hierva.
- 2 Echa el cuscús en un bol, cúbrelo con el agua y tapa 5 minutos.
- 3 Suelta los granos con un tenedor y deja templar.
- 4 Añade el tomate y el pepino picados finos, el zumo de limón, el aceite y la hierbabuena.

Truco: Deja enfriar el cuscús destapado unos minutos removiendo, así queda suelto y no apelmazado.

Salmorejo tuneado

Crema fría de tomate espesa, coronada con huevo duro y jamón.

 15 min

 1 fuego

 2

Tomate frito espeso (brik) 400 g

Pan de molde 2 rebanadas

Ajo (diente) 1/2 unidad

Aceite de oliva virgen extra 4 cucharadas

Huevos 2 unidades

Jamón serrano en lonchas 2 lonchas

Vinagre 1 cucharadita

- 1 Cuece los huevos 10 minutos en un cazo con agua, luego pélalos y pícalos.
- 2 En un bol, deshaz el pan remojado con el tomate frito, el ajo, el aceite y el vinagre.
- 3 Aplasta y mezcla con el tenedor hasta que quede una crema espesa.
- 4 Sirve con el huevo picado y el jamón desmenuzado por encima.

Truco: Si aprovechas el agua caliente del huevo para remojar el pan, la crema liga antes y más fina.

Ensalada de garbanzos y atún

Garbanzos de bote con atún, tomate y cebolla, un plato frío que llena mucho.

 8 min

 0 fuegos

 2

Garbanzos cocidos (bote) 1 bote

Atún en aceite (lata) 1 lata

Tomate 1 unidad

Cebolla 1/4 unidad

Aceite de oliva 3 cucharadas

Vinagre 1 cucharada

Sal al gusto

- 1 Enjuaga y escurre bien los garbanzos.
- 2 Pica el tomate y la cebolla en trozos pequeños.
- 3 Mezcla todo en un bol con el atún desmenuzado.
- 4 Aliña con aceite, vinagre y sal y remueve con cuidado.

Truco: Deja la cebolla picada un par de minutos en agua con vinagre para que pique menos y siente mejor.

Wrap de pollo de lata

Tortilla de trigo rellena de pollo, maíz y salsa, para comer de una mano.

 10 min

 1 fuego

 2

Tortillas de trigo (paquete) 2 unidades

Pollo cocido (lata) 1 lata

Maíz dulce (lata) 1 lata pequeña

Lechuga en bolsa 1 puñado

Salsa César o mayonesa (sobre) 2 cucharadas

- 1 Calienta las tortillas en la sartén seca 20 segundos por cada lado.
- 2 Reparte la lechuga por el centro de cada tortilla.
- 3 Añade el pollo desmigado y el maíz escurrido.
- 4 Riega con la salsa, dobla los lados y enrolla apretando.

Truco: No pongas la salsa pegada a la tortilla o se reblandece; ponla sobre el relleno en el centro.

Ensalada de arroz mediterránea

Arroz frío con tomate, aceitunas y atún, se prepara con arroz de bolsa listo.

 12 min

 1 fuego

 2

Arroz de larga cocción (250 g cocido o bolsa lista)
250 g

Atún en aceite (lata) 1 lata

Tomate 1 unidad

Aceitunas negras sin hueso (bote) 1 puñado

Maíz dulce (lata) 1 lata pequeña

Aceite de oliva 2 cucharadas

Sal al gusto

- 1 Si cueces el arroz, escúrrelo y enfríalo bajo el grifo.
- 2 Pica el tomate en dados pequeños.
- 3 Mezcla el arroz con el atún, el tomate, las aceitunas y el maíz.
- 4 Aliña con aceite y sal y remueve suave.

Truco: Un arroz de bolsa listo en minutos te ahorra el fuego y evita el calor dentro de la furgo en verano.

Hummus rápido con picos

Crema de garbanzos untable sin batidora, para picar con pan o crudités.

 10 min

 0 fuegos

 2

Garbanzos cocidos (bote) 1 bote

Tahín o crema de cacahuete 1 cucharada

Limón 1/2 unidad

Ajo (diente) 1/2 unidad

Comino molido 1 pizca

Aceite de oliva 3 cucharadas

Picos de pan (paquete) 1 puñado

- 1 Escurre y enjuaga los garbanzos.
- 2 Aplástalos con un tenedor en un bol hasta hacer un puré basto.
- 3 Añade el tahín, el zumo de limón, el ajo rallado, el comino y el aceite.
- 4 Mezcla con energía hasta que quede cremoso y moja los picos.

Truco: Un chorrito del agua del bote de garbanzos aligera la crema si te queda demasiado espesa.

Ensalada campera de patata

Patata cocida con huevo, atún y pimiento, fresca y contundente.

 20 min

 1 fuego

 2

Patatas 2 medianas

Huevos 2 unidades

Atún en aceite (lata) 1 lata

Pimiento del piquillo (bote) 2 unidades

Aceitunas verdes sin hueso (bote) 1 puñado

Aceite de oliva 3 cucharadas

Vinagre 1 cucharada

- 1** Pela y corta las patatas en dados y cuécelas con los huevos 12 minutos.
- 2** Escurre, pela los huevos y deja templar todo.
- 3** Corta huevo y piquillos en trozos y mézclalos con la patata.
- 4** Añade el atún y las aceitunas, aliña con aceite y vinagre.

Truco: Cuece patata y huevo juntos en la misma olla para gastar un solo fuego y menos agua.

SOS y express

Revuelto de patatas paja

Huevos revueltos con patatas paja de bolsa, listo en un pispás y sin pelar nada.

 8 min

 1 fuego

 2

Patatas paja (bolsa) 1 puñado grande

Huevos 4 unidades

Aceite de oliva 1 cucharada

Sal al gusto

Perejil seco 1 pizca

- 1 Bate los huevos con una pizca de sal.
- 2 Calienta la sartén con el aceite a fuego medio.
- 3 Echa las patatas paja y remueve 1 minuto para templarlas.
- 4 Vierte el huevo y remueve sin parar hasta que cuaje jugoso, espolvorea perejil.

Truco: Retira del fuego cuando el huevo aún esté un pelín crudo, con el calor de la sartén termina de cuajar.

Sartén de pan tumaca con jamón

Pan tostado en sartén con tomate rallado y jamón, cena de emergencia en 8 minutos.

 8 min

 1 fuego

 2

Pan (baguette o de molde) 4 rebanadas

Tomate 1 unidad

Jamón serrano en lonchas 4 lonchas

Ajo (diente) 1 unidad

Aceite de oliva virgen extra 2 cucharadas

Sal 1 pizca

- 1** Tuesta el pan en la sartén seca a fuego medio, 1 minuto por lado.
- 2** Frota cada rebanada con el ajo cortado.
- 3** Ralla el tomate y repártelo por el pan, riega con aceite y sal.
- 4** Coloca el jamón por encima y sirve.

Truco: Ralla el tomate con la parte gruesa del rallador; la piel se queda en la mano y no molesta.

Perritos calientes de sartén

Salchichas doradas en pan con mostaza y frito, cena rápida que gusta a todos.

 10 min

 1 fuego

 2

Salchichas tipo frankfurt (paquete) 4 unidades

Pan de perrito o baguette 2 unidades

Cebolla 1/2 unidad

Mostaza al gusto

Kétchup al gusto

Aceite de oliva 1 cucharada

- 1** Corta la cebolla en juliana fina.
- 2** Dora la cebolla en la sartén con el aceite hasta que quede blanda, 4 minutos.
- 3** Aparta la cebolla y dora las salchichas 3 minutos girándolas.
- 4** Abre el pan, mete salchicha y cebolla y remata con mostaza y kétchup.

Truco: Haz un corte en espiral a la salchicha antes de dorar; queda crujiente y coge más sabor.

Quesadilla de la furgo

Tortilla de trigo rellena de queso y jamón, doblada y dorada en la sartén.

 8 min

 1 fuego

 2

Tortillas de trigo (paquete) 2 unidades

Queso rallado en bolsa 100 g

Jamón cocido en lonchas 4 lonchas

Tomate frito (brik) 2 cucharadas

Orégano 1 pizca

- 1 Reparte el queso sobre media tortilla y añade el jamón troceado.
- 2 Pon unas gotas de tomate frito y orégano y dobla la tortilla por la mitad.
- 3 Dora en la sartén seca a fuego medio, 2 minutos por cada lado.
- 4 Corta en triángulos y come caliente.

Truco: Aprieta con la espátula al dorar para que el queso selle los bordes y no se salga el relleno.

Fideos instantáneos mejorados

Los noodles de sobre subidos de nivel con huevo y verdura, cena en 7 minutos.

 7 min

 1 fuego

 2

Fideos instantáneos (2 sobres) 2 unidades

Huevos 2 unidades

Maíz dulce (lata) 1 lata pequeña

Salsa de soja 1 cucharada

Cebolla frita crujiente (bote) 1 puñado

- 1 Hierve agua en la olla y cuece los fideos 3 minutos con su sazónador.
- 2 Casca los huevos directamente en el caldo y déjalos escalfar 2 minutos.
- 3 Añade el maíz escurrido y la salsa de soja.
- 4 Sirve y remata con la cebolla frita crujiente.

Truco: No rompas la yema al servir; al abrirla en el bol hace el caldo más cremoso.

Tosta de sardinillas y tomate

Pan crujiente con sardinillas en aceite y tomate, tapa rápida llena de sabor.

 8 min

 1 fuego

 2

Pan (baguette) 4 rebanadas

Sardinillas en aceite (lata) 1 lata

Tomate 1 unidad

Ajo (diente) 1 unidad

Aceite de oliva virgen extra 2 cucharadas

Sal 1 pizca

- 1** Tuesta el pan en la sartén seca a fuego medio.
- 2** Frota con el ajo y ralla el tomate por encima.
- 3** Coloca las sardinillas escurridas encima.
- 4** Riega con un hilo de aceite y una pizca de sal.

Truco: Reserva un poco del aceite de la lata para pincelar el pan, sabe a mar y no se desperdicia.

Huevos a la plancha con pan

Huevos fritos con poco aceite y pan tostado para mojar, el SOS por excelencia.

 7 min

 1 fuego

 2

Huevos 4 unidades

Pan (baguette o de molde) 4 rebanadas

Aceite de oliva 2 cucharadas

Sal al gusto

Pimentón dulce 1 pizca

- 1 Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
- 2 Casca los huevos y hazlos a la plancha hasta que cuaje la clara.
- 3 Aparta y tuesta el pan en la misma sartén.
- 4 Sirve los huevos con sal y un poco de pimentón y el pan al lado.

Truco: Tapa la sartén 30 segundos para que la clara cuaje por arriba sin dar la vuelta al huevo.

Ensalada de bote exprés con caballa

Judías blancas, caballa y piquillos en 5 minutos sin encender el fuego.

 5 min

 0 fuegos

 2

Judías blancas cocidas (bote) 1 bote

Caballa en aceite (lata) 1 lata

Pimiento del piquillo (bote) 3 unidades

Cebolleta 1/4 unidad

Aceite de oliva virgen extra 3 cucharadas

Vinagre 1 cucharada

- 1 Enjuaga y escurre las judías blancas.
- 2 Corta los piquillos en tiras y pica la cebolleta muy fina.
- 3 Mezcla todo en un bol con la caballa desmigada.
- 4 Aliña con aceite y vinagre y sirve.

Truco: La caballa es más sabrosa y barata que el bonito; con su aceite ya aliñas media ensalada.

Dulces

Natillas rápidas de sobre con galleta

Natillas caseras de sobre coronadas con galleta, el postre de siempre en la furgo.

 12 min

 1 fuego

 2

Preparado de natillas (sobre) 1 sobre

Leche entera (brik) 500 ml

Azúcar 2 cucharadas

Galletas María 2 unidades

Canela en polvo 1 pizca

- 1 Disuelve el sobre de natillas en un poco de leche fría.
- 2 Calienta el resto de la leche con el azúcar en un cazo a fuego medio.
- 3 Añade la mezcla y remueve sin parar hasta que espese, 3 minutos.
- 4 Reparte en dos vasos, pon una galleta encima y espolvorea canela.

Truco: Remueve siempre en forma de ocho tocando el fondo del cazo para que no se pegue ni salgan grumos.

Manzana asada en sartén

Manzana caramelizada con azúcar y canela, dulce reconfortante sin horno.

 15 min

 1 fuego

 2

Manzana 2 unidades

Azúcar moreno 3 cucharadas

Mantequilla 1 cucharada

Canela en polvo 1 cucharadita

Nueces peladas 1 puñado

- 1 Descorazona y corta las manzanas en gajos.
- 2 Funde la mantequilla en la sartén a fuego medio.
- 3 Añade la manzana, el azúcar y la canela y saltea 10 minutos hasta que ablande.
- 4 Reparte en dos platos y remata con las nueces troceadas.

Truco: Tapa la sartén los primeros minutos para que la manzana se ablande por dentro antes de caramelizar.

Arroz con leche exprés

El postre clásico cremoso, hecho más rápido con arroz que ya está tierno.

 20 min

 1 fuego

 2

Arroz redondo 80 g

Leche entera (brik) 500 ml

Azúcar 3 cucharadas

Canela en rama o en polvo 1 pizca

Piel de limón 1 trozo

- 1 Calienta la leche con la piel de limón y la canela a fuego medio.
- 2 Añade el arroz y cuece 15 minutos removiendo a menudo.
- 3 Incorpora el azúcar y cuece 3 minutos más hasta que quede cremoso.
- 4 Reparte en dos boles y espolvorea canela.

Truco: Quedará más suelto al enfriar; déjalo un poco caldoso en el fuego porque el arroz sigue absorbiendo.

Crema de chocolate a la taza

Chocolate espeso para mojar bizcochos, un capricho caliente en 10 minutos.

 10 min

 1 fuego

 2

Preparado de chocolate a la taza (sobre) 1 sobre

Leche entera (brik) 400 ml

Azúcar 1 cucharada

Bizcochos de soletilla (paquete) 4 unidades

- 1 Disuelve el preparado de chocolate en un poco de leche fría.
- 2 Calienta el resto de la leche con el azúcar en un cazo.
- 3 Añade la mezcla y remueve hasta que espese, 3 minutos.
- 4 Sirve en tazas con los bizcochos para mojar.

Truco: Si no encuentras preparado, mezcla cacao puro con una cucharadita de maicena para que espese igual.

Torrijas de furgó

Pan empapado en leche dulce y dorado, el dulce de aprovechamiento por excelencia.

 15 min

 1 fuego

 2

Pan (baguette del día anterior) 6 rebanadas

Leche entera (brik) 300 ml

Huevos 2 unidades

Azúcar 4 cucharadas

Canela en polvo 1 cucharadita

Aceite de oliva suave 3 cucharadas

- 1 Calienta la leche con 2 cucharadas de azúcar y media de canela, sin que hierva.
- 2 Empapa las rebanadas en la leche templada y luego pásalas por huevo batido.
- 3 Fríe en la sartén con el aceite hasta dorar por las dos caras.
- 4 Reboza en el resto de azúcar con canela y sirve.

Truco: Escurre bien cada rebanada antes de pasarla por huevo para que no se deshaga en la sartén.

Peras al vino exprés

Peras cocidas en vino con azúcar y canela, postre de restaurante en la furgo.

 20 min

 1 fuego

 2

Peras 2 unidades

Vino tinto (brik) 250 ml

Azúcar 4 cucharadas

Canela en rama 1 unidad

Piel de naranja o limón 1 trozo

- 1** Pela las peras y córtalas en cuartos quitando el corazón.
- 2** Ponlas en el cazo con el vino, el azúcar, la canela y la piel de cítrico.
- 3** Cuece 15 minutos a fuego medio dándoles la vuelta a mitad.
- 4** Sube el fuego 2 minutos para que el líquido reduzca y quede almibarado.

Truco: Corta las peras pequeñas para que se hagan antes; si están muy duras, tapa el cazo unos minutos.

Mug cake de chocolate

Bizcocho en taza hecho en la sartén al baño maría, capricho individual sin horno.

 15 min

 1 fuego

 2

Harina de repostería Hacendado 6 cucharadas

Cacao en polvo Hacendado 2 cucharadas

Azúcar 4 cucharadas

Leche entera (brik) 6 cucharadas

Aceite de oliva suave o de girasol 3 cucharadas

Levadura química (sobre) 1 cucharadita

- 1 Mezcla en cada taza harina, cacao, azúcar y levadura.
- 2 Añade a cada una la leche y el aceite y remueve hasta que no queden grumos.
- 3 Pon las tazas en una sartén con dos dedos de agua y tapa.
- 4 Cuece al baño maría 10 minutos a fuego medio hasta que suba y cuaje.

Truco: Pincha con un palillo; si sale limpio está listo. No llenes la taza más de la mitad, que crece.

Fresas o fruta con chocolate fundido

Fruta bañada en chocolate derretido, un dulce sencillo que apetece siempre.

 10 min

 1 fuego

 2

Chocolate para fundir (tableta) 100 g

Leche entera (brik) 2 cucharadas

Fruta de temporada (fresas, plátano, manzana) 2 tazas

Coco rallado o fideos de colores al gusto

- 1** Trocea el chocolate y ponlo en un bol pequeño con la leche.
- 2** Calienta agua en la sartén y mete el bol al baño maría a fuego suave.
- 3** Remueve hasta que el chocolate se funda y quede brillante.
- 4** Moja la fruta troceada y reboza en coco rallado o fideos.

Truco: Que el agua no toque el bol ni hierva fuerte; el chocolate se corta con el calor demasiado alto.

Buen viaje y buen provecho.

¿Aún no tienes el menú completo de 7 días?

RUTA 7 y RUTA 7 Costa, en
recetasdecaravana.com