Recetas de la reserva

Comida rica con lo que hay en la alacena.

Antes de cocinar sin luz

- Usa agua segura para cocinar y para preparar la leche en polvo.
- Si tu cocina a gas funciona, cocina como siempre. Las cocinitas de camping, siempre afuera.
- Sin refrigerador, lo que sobra se come dentro de las 2 horas, o 1 hora si hace más de 32 °C. Después, a la basura.
- Tira las latas hinchadas, abolladas o que salpican espuma al abrirlas.

Ensalada de garbanzos y atún (sin cocinar, 10 minutos, 3 porciones)

- [ ] 1 lata de garbanzos
- [ ] 1 lata de atún
- [ ] 1 lata de maíz (choclo, elote)
- [ ] Media cebolla, si hay
- [ ] 2 cucharadas de aceite
- [ ] 1 cucharada de vinagre o el jugo de un limón
- [ ] Sal y pimienta

Cómo se hace

1. **Paso 1**
   Escurre y enjuaga los garbanzos y el maíz con un poco de agua segura.
2. **Paso 2**
   Escurre el atún. Pica la cebolla bien chiquita.
3. **Paso 3**
   Mezcla todo en un bol con el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta.
4. **Paso 4**
   Sirve enseguida.

La abuela decía que con una lata de atún se arregla cualquier almuerzo.

Tenía razón. Y si sobra, ya sabes: sin refrigerador, dentro de las 2 horas o a la basura.

Tacos de frijoles sin fuego (sin cocinar, 10 minutos, 4 porciones)

- [ ] 8 tortillas de harina de paquete
- [ ] 1 lata de frijoles (porotos)
- [ ] 1 lata de maíz
- [ ] Salsa o picante, a gusto
- [ ] Queso duro rallado, si hay

Cómo se hace

1. **Paso 1**
   Escurre los frijoles y el maíz.
2. **Paso 2**
   Pisa la mitad de los frijoles con un tenedor para que queden cremosos.
3. **Paso 3**
   Unta las tortillas con los frijoles pisados, agrega el maíz, los frijoles enteros y la salsa.
4. **Paso 4**
   Enróllalas y a comer.

La abuela no sabía lo que era un "wrap".

Pero sí sabía que cualquier cosa envuelta en una tortilla se come más rápido. Ideal para los niños.

Avena remojada (sin cocinar, 25 minutos (20 de espera), 2 porciones)

- [ ] 1 taza de avena
- [ ] 1 taza de agua segura, y un poco más para la leche
- [ ] 3 cucharadas de leche en polvo
- [ ] Azúcar o miel, a gusto
- [ ] Canela
- [ ] Pasas o frutos secos, si hay

Cómo se hace

1. **Paso 1**
   Mezcla la avena con el agua y deja reposar 20 minutos, hasta que se ablande.
2. **Paso 2**
   Disuelve la leche en polvo en un poco de agua segura y agrégala.
3. **Paso 3**
   Suma el azúcar, la canela y las pasas.
4. **Paso 4**
   Cómela en el momento.

Las recetas de internet dicen "dejar toda la noche".

La abuela, sin refrigerador, no: con leche, nada queda afuera más de 2 horas. Con 20 minutos alcanza.

Arroz con lentejas (con una olla, 30 minutos, 4 porciones)

- [ ] 1 taza de arroz
- [ ] 1 lata de lentejas
- [ ] 2 tazas de agua segura

- [ ] 1 cebolla
- [ ] 2 cucharadas de aceite
- [ ] 1 cucharadita de comino o pimentón
- [ ] Sal

Cómo se hace

1. **Paso 1**
   Pica la cebolla y dórala en el aceite, en la olla.
2. **Paso 2**
   Agrega el arroz y revuelve un minuto.
3. **Paso 3**
   Suma el agua, el comino y la sal. Tapa y cocina a fuego bajo unos 18 minutos.
4. **Paso 4**
   Agrega las lentejas escurridas, revuelve y deja 2 minutos más, tapado.

La abuela hacía lentejas "para un regimiento".

Acá no conviene: sin refrigerador, cocina lo justo para una comida.

Fideos con atún y tomate (con una olla, 20 minutos, 3 porciones)

- [ ] 250 g de fideos cortos
- [ ] 1 lata de tomate triturado
- [ ] 1 lata de atún
- [ ] 1 diente de ajo o media cebolla
- [ ] 1 cucharada de aceite
- [ ] Sal y orégano

Cómo se hace

1. **Paso 1**
   Pon los fideos en la olla con agua segura apenas hasta cubrirlos, y sal.
2. **Paso 2**
   Cocina revolviendo seguido hasta que estén tiernos y casi sin agua (unos 10 a 12 minutos).
3. **Paso 3**
   Agrega el tomate, el ajo picado, el aceite y el atún escurrido.
4. **Paso 4**
   Calienta 3 minutos más, con orégano por arriba.

La abuela no tiraba el agua de los fideos.

Acá directamente usamos poca: el almidón espesa la salsa y ahorras agua segura y gas.

Pan de sartén (con una sartén, 30 minutos, 8 porciones)

- [ ] 2 tazas de harina

- [ ] 1 cucharadita de polvo de hornear
- [ ] Media cucharadita de sal
- [ ] Tres cuartos de taza de agua tibia segura
- [ ] 2 cucharadas de aceite

Cómo se hace

1. **Paso 1**
   Mezcla la harina, el polvo de hornear y la sal. Agrega el agua y el aceite.
2. **Paso 2**
   Amasa unos 5 minutos, hasta que la masa quede lisa. Déjala descansar 10 minutos tapada.
3. **Paso 3**
   Divide en 8 bollitos y estíralos finitos con la mano o una botella.
4. **Paso 4**
   Cocínalos en una sartén seca y caliente, de 1 a 2 minutos por lado, hasta que se inflen y doren.

La abuela amasaba sin receta, "a ojo".

Si la masa se pega, un poco más de harina. Si se rompe, un chorrito de agua. Así de simple.