

# Recetas peregrinas

## Recetas peregrinas sencillas

Las Recetas peregrinas solo son una indicación. Son mis mis sugerencias sobre el aspecto culinario del Camin.

**Te propongo algún primer plato.**

### **1 – Pasta, pasta, pasta.**

Me gustan los spaghetti.

Hace unos años leí en un libro de Ryan Jordan (**Ray Way**) que caminando con su esposa habían descubierto que la pasta de maiz les daba mayor energía para sus caminatas (caminatas de varios meses seguidos cruzando América del Norte). Probé y resulta que a mi también me da más energía.



La pasta se puede hacer con lo que encuentres y siempre está rica. Me gusta con mucho queso, con bacon, con anchoas, con huevo duro, con atun, con verduras, con champiñones, con cualquier cosa queda bien. Se pueden hervir en cocina tradicional o en microondas. Controla el tiempo según la potencia del aparato, y la altura a la que estés, en general alrededor de 13 minutos.



### **2 – Arroz**

Como en los spaghetti el arroz se puede hacer con cocina o microondas y combinar con casi todo.

Sugerencias:

A la cubana

Con beicon y gambas

De pasas

Con cebolletas

Al bacalao

Con almejas

Y con cordero, pasas y almendras

Casi con cualquier cosa que encuentres.



### **3 – Ensaladas**

También se puede hacer de primero ensaladas y combinarlas con pollo, salmón, queso, y cualquier cosa que encuentres y te apetezca. Una salsa rosa a base de mayonesa y ketchup mezclados o azul a base de mayonesa (o leche concentrada) y queso de untar, muy batidos, darán más vida a tu ensalada.

Continuando con mis sugerencias sobre el aspecto culinario del Camino propongo algún segundo plato.

**Vamos a diferenciar el segundo plato según como podamos elaborarlo.**

#### **1 – Con cocina para freír o guisar**

Si el albergue cuenta con cocina y cacharros podemos guisar o freír tanto carne como pescado como huevos.



Podemos usar aceite de oliva, girasol o mantequilla (margarina). También caldos hechos con pastillas de concentrado y agua.



## **2 – Con microondas u horno**

El horno es más lento pero hay gente a la que no gusta el microondas.

Asar o el papillote son los caminos para usar estas herramientas. Como en casi todos los albergues hay microondas puedes usarlo para hacer productos al papillote, además es muy rápido. No puedes usar papillote de papel de aluminio en el microondas pero si bolsas de plástico, blandas o rígidas y también un plato sobre otro.



Las tortillas de verduras, de atún, de embutidos (sobrasada), etc. se hacen muy rápido. Bate los huevos con un poco de sal, pimienta y un poco de leche o agua. Pon unos tres minutos las verduras en el microondas, añade el huevo, dos minutos más y listo.



## **3 – Algunas sugerencias**

El pescado congelado se descongela a la vez que se cocina en el microondas aunque si haces el Camino de la Costa mejor compra fresco.



Salchichas y huevos los encontrarás en todas partes.



Procura comer variado y de todo.

***¡!!!BUEN CAMINO PEREGRIN@!!!***

***¡!!!ULTREIA ET SUSEIA!!!***