

GRATIS · EDICIÓN DE NOVIEMBRE DE 2026

7 cenas para sobrevivir la semana

Una cena por día, de lunes a domingo. Pocos ingredientes, menos de 20 minutos y el error de novato que no vas a cometer.

@nosefreirunhuevo

Recetas caseras. Lee siempre las etiquetas si tienes alergias.

Cómo usar esta semana

- **Lee la receta entera antes de encender nada.** Los tres tiempos de arriba son de reloj; las esperas van aparte.
- **Saca todos los ingredientes** y déjalos en la encimera. La mitad de los desastres son por buscar algo con la sartén al fuego.
- **«El error del novato»** es el fallo que estropea ESA receta. Léelo antes del paso 1, no después del humo.
- **Fuego medio es tu amigo.** Si dudas, baja. Casi nada se arregla después de quemarse.
- **Prueba antes de servir.** Falta sal casi siempre; sobra, casi nunca.
- **Alergias:** lee las etiquetas. Las recetas no sustituyen el consejo de un profesional de la salud.

¿Te sabe a poco? En la última página tienes el recetario completo: 100 recetas, por categorías, con el mismo formato.

La compra de la semana

Todo lo que usan las 7 cenas, junto, para que vayas una vez al súper. Entre paréntesis, los días en que sale.

- [ ] huevos (Ma, Ju, Do)
- [ ] espaguetis (Lu, Mi)
- [ ] mantequilla (Ju, Sá)
- [ ] ajo (Mi)
- [ ] ajo rallado (Ju)
- [ ] carne picada de ternera (Vi)
- [ ] cebolleta picada (Sá)
- [ ] eneldo o menta picados (Ju)
- [ ] huevo (Sá)
- [ ] jamón york (Ma)
- [ ] kétchup (Vi)
- [ ] lechuga en tiras y pepinillos (Vi)
- [ ] mayonesa (Vi)
- [ ] mostaza (Vi)
- [ ] orégano y una pizca de sal (Ma)
- [ ] pan tostado (Ju)
- [ ] panceta o bacon en tiras (Lu)
- [ ] patatas cocidas (Do)
- [ ] pimentón (dulce o picante) (Ju)
- [ ] queso cheddar (Vi)
- [ ] queso curado rallado (pecorino o parmesano) (Lu)
- [ ] queso feta (medio bloque) (Mi)
- [ ] queso fundido (tipo tranchete) (Sá)
- [ ] queso que funda (emmental, havarti...) (Ma)
- [ ] queso rallado (Ma)
- [ ] ramen instantáneo (Sá)
- [ ] sriracha (opcional) (Sá)
- [ ] tomate frito (Ma)
- [ ] tomates cherry (Mi)
- [ ] tortillas de trigo pequeñas (Vi)
- [ ] tortitas de trigo (Ma)
- [ ] vinagre para el agua (opcional) (Ju)
- [ ] yemas de huevo (Lu)
- [ ] yogur griego (Ju)

Sal, pimienta y aceite se dan por hechos: si no tienes, son lo primero.

LUNES

Carbonara de verdad

Sin nata. Huevo, queso, panceta y el agua de la pasta.

15 min	1	Fácil
de reloj	ración	dificultad

Necesitas: olla, sartén, bol.

INGREDIENTES

- **100 g** espaguetis
- **50 g** panceta o bacon en tiras
- pimienta negra recién molida
- **2** yemas de huevo
- **30 g** queso curado rallado (pecorino o parmesano)
- sal para el agua

1. Pon a hervir la olla con agua y un puñado de sal. Echa los espaguetis y cuécelos 1 minuto menos de lo que diga el paquete.
2. Corta la panceta en tiras y dórala en la sartén sin aceite, a fuego medio, hasta que esté crujiente. Apaga el fuego y déjala ahí.
3. En el bol, bate las yemas con el queso rallado y mucha pimienta. Queda una pasta espesa; es normal.
4. Guarda medio vaso del agua de cocción y escurre la pasta. Pásala a la sartén con la panceta, con el fuego YA apagado.
5. Vierte la mezcla de yema y remueve sin parar 1 minuto. Si queda seca, añade agua de la pasta a chorritos hasta que brille.

🚫 EL ERROR DEL NOVATO

Huevo con el fuego encendido = revuelto con pasta. La pasta caliente ya cocina la salsa; la sartén tiene que estar fuera del fuego cuando entra la yema.

💡 TRUCO

Nada de nata: el almidón del agua de cocción y el queso hacen la crema. Guarda siempre ese medio vaso antes de escurrir.

La yema queda cremosa, no cuajada: cómela al momento y no guardes sobras (AESAN). Embarazo o grupo de riesgo: mejor otra receta de la semana.

Comprobada en: directoalpaladar.com · aesan.gob.es

MARTES

Tortilla-pizza

Una tortita, jamón york, queso y huevo. Pizza en 8 minutos.

8 min	1	Imposible fallar
de reloj	ración	dificultad

Necesitas: sartén, bol.

INGREDIENTES

- **2** huevos
- **2 cda** tomate frito
- **3 lonchas** queso que funda (emmental, havarti...)
- orégano y una pizca de sal
- **2** tortitas de trigo
- **3 lonchas** jamón york
- **1 puñado** queso rallado

1. Bate los huevos con una pizca de sal. Calienta la sartén a fuego medio con un chorrito de aceite.
2. Vierte la mitad del huevo y pon encima una tortita. Úntala con el tomate frito y reparte el jamón york y el queso en lonchas.
3. Tapa con la otra tortita, echa el resto del huevo por encima y deja 2-3 minutos, hasta que la parte de abajo esté dorada.
4. Dale la vuelta con un plato (como una tortilla de patatas) y cocina 2 minutos más, hasta que el queso de dentro se funda.
5. Espolvorea el queso rallado y el orégano, corta en triángulos y a comer.

🚫 EL ERROR DEL NOVATO

Fuego fuerte para acabar antes: el huevo se quema por fuera y el queso del centro sigue frío. Fuego medio; son 5 minutos en total.

💡 TRUCO

Para la vuelta sin drama: plato grande encima de la sartén, mano firme, giro rápido. Luego la deslizas de vuelta a la sartén.

🍳 Esta es 1 de las 7. En **«100 recetas que no puedes fastidiar»** tienes las otras 100, por categorías. Verlas →

Viral: El Español la rescató de TikTok en abril de 2025 como «la pizza-tortilla más viral»; la pizza de tortilla abre la lista de virales de 2025 de Pepper
Comprobada en: elespanol.com · peppertheapp.beehiiv.com

MIÉRCOLES

Pasta con feta al microondas

La pasta más viral de TikTok, sin horno y sin olla: 12 minutos.

15 min	1	Imposible fallar
de reloj	ración	dificultad

Necesitas: microondas, colador, tenedor.

INGREDIENTES

- **120 g** espaguetis
- **200 g** tomates cherry
- **1 cda** aceite de oliva
- **100 g** queso feta (medio bloque)
- **1 diente** ajo
- sal, pimienta y albahaca si tienes

1. Parte los espaguetis por la mitad y ponlos en un recipiente hondo apto para micro, con tapa. Cúbrelos de agua (un vaso grande) y sala.
2. Corta los cherry por la mitad y échalos encima con el ajo laminado, el aceite y pimienta. Planta el medio bloque de feta en el centro.
3. Tapa dejando una rendija y mete al micro a máxima potencia 10-11 minutos. Si la pasta aún está dura, 2 minutos más.
4. Saca con un trapo (quema), escurre el agua que sobre y aplasta la feta con el tenedor mezclándolo todo hasta que quede cremoso.

🚫 EL ERROR DEL NOVATO

Sacarlo y no remover: la feta se queda en un bloque y la pasta seca. Aplasta y mezcla 1 minuto; la salsa se hace ahí, con el calor.

💡 TRUCO

Si tu micro es flojo, cuece la pasta en la olla y haz solo feta y tomates en el micro 6 minutos. Mismo resultado, un cacharro más.

Viral: Nació en el blog finlandés Liemessä (2019), explotó en TikTok en 2021 con millones de visitas y El Español la rehizo al microondas en 2025
Comprobada en: elespanol.com · lovefood.com

JUEVES

Huevos turcos

Yogur con ajo, huevo escalfado y mantequilla roja. Mojar pan.

15 min	1	Fácil
de reloj	ración	dificultad

Necesitas: cazo, sartén.

INGREDIENTES

- **150 g** yogur griego
- **2** huevos
- **1 cdta** pimentón (dulce o picante)
- eneldo o menta picados
- **½ diente** ajo rallado
- **25 g** mantequilla
- **1 chorrito** vinagre para el agua (opcional)
- **2 rebanadas** pan tostado

1. Mezcla el yogur con el ajo rallado y una pizca de sal. Extiéndelo en el fondo de un plato hondo y déjalo que pierda el frío de nevera.
2. Pon agua a hervir en el cazo con una pizca de sal y el vinagre. Baja el fuego hasta que solo haga burbujitas, sin borbotones.
3. Casca un huevo en una taza y deslízalo al agua. Repite con el otro. Déjalos 3-4 minutos: clara cuajada, yema líquida. Sácalos con una espumadera.
4. Derrite la mantequilla en la sartén a fuego suave, añade el pimentón, remueve 20 segundos y apaga. Si se quema, amarga.
5. Pon los huevos sobre el yogur, riega con la mantequilla roja, hierbas por encima y moja el pan tostado.

🚫 EL ERROR DEL NOVATO

Agua hirviendo a borbotones: la clara se deshilacha y del huevo no queda nada. Fuego bajo, agua temblando, y casca el huevo primero en una taza.

💡 TRUCO

El pimentón se quema en segundos: mantequilla a fuego mínimo y fuera en cuanto se tiña de rojo. Veinte segundos, no más.

Yema líquida: cómelo al momento, nada de guardarlo (AESAN). Embarazo o grupo de riesgo: deja los huevos 2 minutos más hasta cuajar la yema.

🍳 Esta es 1 de las 7. En **«100 recetas que no puedes fastidiar»** tienes las otras 100, por categorías. Verlas →

Viral: Tapas Magazine (enero 2024): «se ha hecho viral en las últimas semanas». Es el çılbır, el desayuno turco de yogur con ajo y mantequilla de pimentón
Comprobada en: tapasmagazine.es · publico.es · aesan.gob.es

VIERNES

Smash burger tacos

Carne aplastada contra la tortilla, queso fundido y salsa. Viernes.

20 min	2	Fácil
de reloj	raciones	dificultad

Necesitas: sartén, bol.

INGREDIENTES

- **400 g** carne picada de ternera
- **4 lonchas** queso cheddar
- **3 cda** mayonesa
- **1 cdta** mostaza
- **4** tortillas de trigo pequeñas
- lechuga en tiras y pepinillos
- **1 cda** kétchup
- sal y pimienta

1. La salsa: mezcla en el bol mayonesa, kétchup, mostaza y un pepinillo picado. A la nevera mientras haces el resto.
2. Salpimienta la carne y haz 4 bolas de unos 100 g sin apretarlas. Pon cada bola sobre una tortilla y aplástala con la mano hasta cubrirla.
3. Sartén a fuego fuerte, sin aceite. Pon una tortilla con la carne hacia abajo y aplasta con la espátula. No la toques en 2 minutos.
4. Dale la vuelta, loncha de queso sobre la carne, tapa y deja 30-60 segundos: queso fundido y carne sin nada rosa.
5. Salsa, lechuga, pepinillo, dóblala como un taco. Repite con las otras tres.

EL ERROR DEL NOVATO

Carne a montones y fuego flojo: se cuece en su jugo en vez de dorarse y la tortilla se empapa. Capa fina, sartén muy caliente, de una en una.

TRUCO

Cuanto más fina la capa de carne, más costra dorada y menos tiempo. Si la sartén es pequeña, hazlas en dos tandas.

Carne picada: AESAN pide 70 ºC en el centro al menos 2 minutos; en la práctica, nada rosa por dentro. Aquí la capa es fina y se hace rápido.

Viral: Tendencia de TikTok del verano de 2023: @chilesandsmoke aplastaba la carne con la tortilla en la plancha y nació el «Big Mac taco»
Comprobada en: directoalpaladar.com · tastingtable.com · aesan.gob.es

SÁBADO

Ramen mejorado con huevo y queso

El ramen de sobre de siempre, convertido en cremoso. 6 minutos.

8 min	1	Imposible fallar
de reloj	ración	dificultad

Necesitas: cazo, vaso o taza.

INGREDIENTES

- **1 paquete** ramen instantáneo
- **1 loncha** queso fundido (tipo tranchete)
- **1** cebolleta picada
- **1** huevo
- **1 cdta** mantequilla
- sriracha (opcional)

1. Hierve unos 400 ml de agua en el cazo (un vaso menos de lo que dice el paquete). Echa los fideos y el sobre de sabor y cuece 2 minutos.
2. Baja el fuego al mínimo. Casca el huevo en la taza, échalo al cazo sin remover y déjalo 1 minuto para que la clara empiece a cuajar.
3. Pon la loncha de queso y la mantequilla encima, apaga el fuego y remueve despacio: el queso se deshace y el caldo se vuelve cremoso.
4. Al bol, con la cebolleta por encima. Si te va el picante, un chorro de sriracha.

🚫 EL ERROR DEL NOVATO

Remover el huevo en cuanto cae: se queda en hilos y el caldo turbio. Déjalo quieto 1 minuto y luego rompe la yema junto con el queso.

💡 TRUCO

Un vaso de agua menos que en el paquete: queda concentrado y el queso lo convierte en salsa en vez de en sopa aguada.

🔍 Esta es 1 de las 7. En **«100 recetas que no puedes fastidiar»** tienes las otras 100, por categorías. Verlas →

Viral: Pepper probó las virales de TikTok de 2025 y el ramen con queso, huevo y mantequilla fue de las pocas que recomendó sin reservas: 6 minutos y céntimos
Comprobada en: peppertheapp.beehiiv.com · okdiario.com

DOMINGO

Tortilla de patatas en 10 minutos

Patatas cocidas de bote. Sin pelar, sin freír, sin excusas.

10 min	2	Fácil
de reloj	raciones	dificultad

Necesitas: sartén, bol, tenedor.

INGREDIENTES

- **1 bote (400 g)** patatas cocidas
- **4** huevos
- **2 cda** aceite de oliva
- sal

1. Escurre el bote, enjuaga las patatas bajo el grifo y sécalas con papel. Trocéalas en el bol y chafa la mitad con el tenedor.
2. Bate los huevos con sal en el mismo bol, mezcla con la patata y deja reposar 5 minutos: la patata chupa el huevo y queda jugosa.
3. Calienta el aceite en una sartén pequeña (20 cm) a fuego medio. Vierte la mezcla y recoge los bordes con la espátula 1 minuto.
4. Baja a fuego medio-bajo y deja 3-4 minutos, hasta que se mueva entera al agitar la sartén. Plato encima, vuelta, y 2-3 minutos más.
5. Sácala a un plato y deja que repose 2 minutos antes de cortar: termina de cuajar por dentro sin secarse.

🚫 EL ERROR DEL NOVATO

Sartén grande con poca mezcla = tortilla finita y seca. Usa la más pequeña que tengas para que quede gorda y jugosa.

💡 TRUCO

Media cebolla pochada 5 minutos (o cebolla frita de bote) mezclada con la patata la convierte en otra tortilla.

Si la guardas para mañana, cuájala bien y a la nevera en cuanto se enfríe (AESAN). Las sobras de tortilla poco hecha no se guardan.

Viral: Varios creadores de TikTok (@myebycosta entre ellos) la comparten; El Español la publicó en marzo de 2025 como «la tortilla más rápida que existe»
Comprobada en: elespanol.com · aesan.gob.es

Fuentes

Páginas donde se comprobaron las proporciones y la técnica de cada receta, y la que prueba que es viral cuando lo decimos. Los textos son nuestros.

Carbonara de verdad: https://www.directoalpaladar.com/recetas-de-pasta/salsa-carbonara-receta-tradiconal · https://www.aesan.gob.es/en/actualidad/campanyas-seguridad-alimentaria/campania_verano

Tortilla-pizza: https://www.elespanol.com/cocinillas/recetas/20250421/pizza-tortilla-receta-mejor-preparo-momento-no-cenar/1003743722644_30.html · https://peppertheapp.beehiiv.com/p/i-tried-every-viral-tiktok-recipe-from-2025-so-you-don-t-have-to · viral: https://www.elespanol.com/cocinillas/recetas/20250421/pizza-tortilla-receta-mejor-preparo-momento-no-cenar/1003743722644_30.html

Pasta con feta al microondas: https://www.elespanol.com/cocinillas/recetas/pasta-y-arroz/20250414/receta-pasta-viral-tiktok-minutos-solo-ingredientes-puedes-hacerla-microondas/1003743710836_30.html · https://www.lovefood.com/gallerylist/399664/tendencia-en-tiktok-37-recetas-virales-innovadoras-que-s-vale-la-pena-pro · viral: https://www.elespanol.com/cocinillas/recetas/pasta-y-arroz/20250414/receta-pasta-viral-tiktok-minutos-solo-ingredientes-puedes-hacerla-microondas/1003743710836_30.html

Huevos turcos: https://www.tapasmagazine.es/en/?p=228251 · https://www.publico.es/culturas/recetas/receta-huevos-turcos-cilbir.html · https://www.aesan.gob.es/en/actualidad/campanyas-seguridad-alimentaria/campania_verano · viral: https://www.tapasmagazine.es/en/?p=228251

Smash burger tacos: https://www.directoalpaladar.com/recetas-de-carnes-y-aves/smash-taco-cruce-perfecto-taco-smash-burger · https://tastingtable.com/1363356/tiktok-smashburger-tacos-rich-flavors-handheld-fun · https://www.aesan.gob.es/en/actualidad/campanyas-seguridad-alimentaria/campania_verano · viral: https://tastingtable.com/1363356/tiktok-smashburger-tacos-rich-flavors-handheld-fun

Ramen mejorado con huevo y queso: https://peppertheapp.beehiiv.com/p/i-tried-every-viral-tiktok-recipe-from-2025-so-you-don-t-have-to · https://okdiario.com/recetas/recetas-virales-tiktok-platos-que-tienes-que-probar-compartir-13379031 · viral: https://peppertheapp.beehiiv.com/p/i-tried-every-viral-tiktok-recipe-from-2025-so-you-don-t-have-to

Tortilla de patatas en 10 minutos: https://www.elespanol.com/cocinillas/recetas/20250327/tortilla-patatas-solo-minutos-ingredientes-receta-rapida-facil-ligera-existe/1003736676297_30.html · https://www.aesan.gob.es/en/actualidad/campanyas-seguridad-alimentaria/campania_verano · viral: https://www.elespanol.com/cocinillas/recetas/20250327/tortilla-patatas-solo-minutos-ingredientes-receta-rapida-facil-ligera-existe/1003736676297_30.html



¿Ya no se te pega el huevo?

Cada día, una receta o un truco en vídeo, para gente que empieza.

@nosefreirunhuevo

Instagram · TikTok · YouTube

¿Y el resto de la semana?

100 recetas que no puedes fastidiar

Desayunos, pasta, arroz, pollo, bocadillos, picoteo y postres. Fáciles, rápidas y famosas, con el error del novato en cada una.

nosefreirunhuevo.pages.dev/100 →

Recetario de pago, aparte de este.

Pásaselo a tu compi de piso.

Recetas caseras. Lee siempre las etiquetas si tienes alergias. Edición de noviembre de 2026.