

COCINA SOLAR PORTATIL

RECETARIO

www.miCocinaSolar.com



COCINA SOLAR PORTÁTIL

Lomo a la mediterranea

Ingredientes

1 kg de lomo · media taza de jugo de limón · Vinagre · 1/3 de taza de vino tinto · 2 dientes de ajo picados · 2 cucharadas de orégano · sal y pimienta a gusto · 1 taza de aceite de oliva

Preparación

1. Colocar una sartén negra con tapa dentro de la Cocina Solar Portátil (CSP) y dejar precalentar unos 15´.
2. Mezclar el limón, vinagre, vino tinto, los dientes de ajo y el orégano (puede utilizarse licuadora o un mezclador de mano).
3. Colocar en la mezcla el aceite de oliva y mezclar.
4. Cortar el lomo en bifés finos, se cubren bien con la mezcla y se colocan en la sartén dentro de la CSP.
5. Se deja cocinar hasta que la carne esté a punto. (Se puede los últimos 20´ dejar la sartén destapada para que se dore levemente la carne).

Tiempo de cocción: 60 min.

Bodín de espinacas

Ingredientes

4 huevos · 1 paquete de espinaca fresca (se puede reemplazar por acelga, zapallo o zanahorias) · ½ taza de harina · 100 grs de jamón cocido · 100 grs. de queso rallado · 8 cucharadas de crema de leche · sal y pimienta a gusto.

Preparación

1. Colocar una olla negra dentro de la CSP xCRUZA orientada al sol para precalentar 15´.
2. Lavar y cortar la espinaca en tiritas y cortar en pedacitos el jamón y el queso cremoso.
3. Colocar los huevos en un bowl y batirlos. Agregar la espinaca, el jamón y el queso.
4. Mezclar todo agregando la harina, la crema y el queso rallado. (sal y pimienta a gusto)
5. Colocar la mezcla en la olla tapada dentro de la CSP xCRUZA. (Si la olla no es de teflón colocar previamente unas cucharaditas de aceite o manteca).
6. Dejar cocinar, retirar la olla y desmoldar el budín.

Tiempo de cocción: 90 min.

Huevos de codorniz rellenos

Ingredientes

12 huevitos · 4 cucharadas soperas de mayonesa · 1 latita de paté.

Preparación

1. Colocar en la CSP una olla negra con los huevitos y agua al ras de los mismos.
2. Dejar durante 30´ a 40´ de cocción.
3. Retirar los huevitos, dejar enfriar y descascarar.
4. Cortar a la mitad y quitar la yema y mezclarlas con mayonesa y pateé.
5. Rellenar las mitades con la nueva mezcla.

Tiempo de cocción: 35 min.

COMIDAS



Brownies

Ingredientes

150 gr de chocolate en polvo · 4 huevos · 2 tazas de azúcar · 1 taza de harina · nueces.

Preparación

1. Colocar una budinera negra dentro de la CSP orientada al sol y precalentar 15'.
2. Mezclar los huevos con el chocolate, el azúcar, incorporar la manteca derretida (puede derretirse dentro de la misma budinera en la CSP) y por último la harina.
3. Incorporar las nueces previamente pasadas por harina.
4. Colocar la mezcla dentro de la budinera precalentada y dejar cocinar hasta que quede seca por fuera y húmeda por dentro.
5. Dejar enfriar y desmoldar.

Tiempo de cocción: 120 min.

Flan Casero

Ingredientes

5 huevos · 1/2 litro de leche · 1/4 kg. de azúcar · esencia de vainilla.

Preparación

1. Colocar 4 cucharadas de azúcar en un molde o budinera negra, limpia y seca. Colocarla dentro de la CSP y dejar hasta que se funda el azúcar y se haga caramelo.
2. Mezclar en un bowl los huevos y el azúcar. Luego se agrega la leche y unas cucharaditas de extracto o esencia de vainilla.
3. Colocar la mezcla en el molde acaramelado y dejar cocinar dentro de la CSP xCRUZA, hasta
4. Dejar enfriar para desmoldar.

Tiempo de cocción: 180 min.

Budín de pan al chocolate

Ingredientes

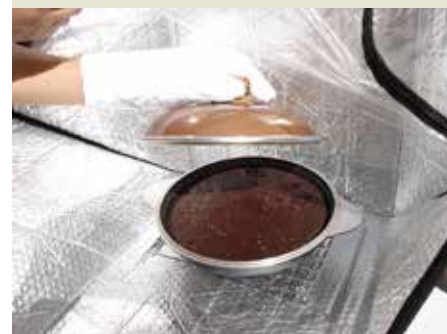
150 grs. de pan picado (4 pancitos) · 300 c.c. de leche · 3 huevos · 150 grs. de azúcar · 3 cdas. de cacao · esencia de vainilla · azúcar para acaramelar.

Preparación

1. Colocar una olla o budinera negra en la CSP al sol y dejar calentar durante 10 minutos. Luego colocar azúcar en el fondo, tapar la olla y dejar acaramelar.
2. Mezclar en un bowl los ingredientes y pasar por la licuadora.
3. Retirar la olla de la cocina solar y dejar enfriar el caramelo.
4. Colocar toda la mezcla dentro de la olla y colocar dentro de la CSP. (no necesita ser preparado a baño maría)

Tiempo de cocción: 90 min.

POSTRES



Los basicos



45´

Hamburguesas



1 hr.

Huevos



30´

Salchichas



60´

Chocolate caliente



60´

Arroz



45´

Agua para el té

Tips de buen funcionamiento



La olla

· La olla debe ser negra para acumular mejor el calor. Es preferible que la altura de la olla sea menor que la base, para que se aproveche la superficie emisora de calor y el calor se concentre en los alimentos



Los alimentos

· Los alimentos deben ser trozados los alimentos en partes mas pequeñas para que la cocción sea mas rápida. Las carnes y vegetales pueden ser cortadas en rodajas.



El agua

· El agua utilizada para hervir vegetales o pastas deber ser muy poca. Esto hace que la comida se cocine mas rápido y de manera mas saludable (al vapor).



Envíanos tu receta y fotos a info@xcruza.com y será parte del próximo recetario!

Agradecemos las recetas que fueron aportadas por la Muicipalidad de Venado Tuerto, Santa Fé, Argentina y las cocineras de la empresa Essen Aluminio por brindarnos toda su experiencia. En especial al Profesor Lorenzo Pérez por siempre aportar y hacer crecer esta nueva manera de cocinar.

CONTACTO

(5411) 5199-7777

hola@micocinasolar.com

Buenos Aires

Argentina

www.miCocinaSolar.com

PRODUCTO
PATENTADO 

diseñado por

xCRUZA