



Recetas fáciles

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 picaditos, 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 CSP xCRUZA 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 bifes 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).

Tiempos de cocción: 1 hora

Huevitos de codorniz rellenos

Ingredientes:

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

Preparación:

1. Colocar en la CSP xCRUZA 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.

Servir en frío.

Tiempos de cocción: 30 a 40'

Budín 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, 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.

Tiempos de cocción: 1 ½ hora

Los básicos

(tiempos aproximados)



45'

+ Hamburguesas



1 hr.

+ Huevos



30'

+ Salchichas



1 hr.

+ Chocolate caliente



1 hr.

+ Arroz



1,15 hr.

+ Agua para el Té



Postres fáciles

Brownies

Ingredientes:

150 gr de chocolate en polvo, 200 gr, 4 huevos, 2 tazas de azúcar, 1 taza de harina, nueces.

Preparación:

1. Colocar una budinera negra dentro de la CSP xCRUZA 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.

Tiempos de cocción: 2:30 horas

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 xCRUZA 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 que esté firme.
4. Dejar enfriar para desmoldar.

Tiempos de cocción: 3 horas

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!)

Tiempos de cocción: 1:30 hora

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