

Siempre es necesario poner el horno al sol 30 a 45 minutos antes de cocinar

MANUAL DE USO Y MANEJO DE HORNOS SOLAR
Y
RECETAS DE COMIDAS PARA COCINAR EN EL
HORNO SOLAR

PREPARADAS POR LAS VECINAS DE ÑACUÑAN:
MONICA GONZÁLEZ DE BRAVO
VIVIANA PEREIRA
SUSANA ARAYA
OLIMPIA ALLAYME
HILDA RUIZ



INDICE



CARNES

1. BIFES CON PAPAS, CEBOLLA Y HUEVOS _____ 3
2. POLLO ALA NARANJA O AL LIMÓN _____ 3
3. POLLO CON PAPAS _____ 6
4. VARIANTE DE POLLO CON PAPAS _____ 6
5. CHORIZOS _____ 3
6. MILANESAS A LA NAPOLITANA _____ 4
7. ASADO DE TERNERA _____ 4
8. LECHON _____ 4
9. MATAMBRE RELLENO A LA LECHE _____ 5
10. VARIANTE DE MATAMBRE RELLENO _____ 5
11. MATAMBRE A LA PIZZA _____ 5
12. CARNE A LA OLLA _____ 6
13. COSTILLAS DE CHANCO JABALÍ _____ 6
14. PICHES _____ 7
15. ALBONDIGAS DE CARNE MOLIDA CON TUCO _____ 7
16. EMPANADAS DE CARNE _____ 7

PASTAS

17. TALLARINES CON TUCO _____ 7



VERDURAS

18. MIXTO DE VERDUTRAS _____ 7
19. ZAPALLITOS RELLENOS _____ 8



PIZZAS

20. PREPIZZAS _____ 8
21. PIZZA CASSERA _____ 8



POSTRES

22. BIZCOCHUELOS _____ 8
23. FLAN DE HUEVO _____ 8
24. BIZCOCHUELO DE ACEITE _____ 9
25. ROSCA _____ 9



DULCES

26. MERMELADA DE DURAZNO _____ 9
27. CREMA PASTELERA _____ 9



VARIOS

28. ARROZ CON CARNE MOLIDA _____ 10
29. HUEVOS DUROS _____ 10

Siempre es necesario poner el horno al sol 30 a 45 minutos antes de cocinar

1- BIFES CON PAPAS, CEBOLLA Y HUEVOS

Para 6 personas

Ingredientes:

1kg. de carne vacuna

1/2 Kg. de papas

1/2 Kg. de cebolla

6 huevos

Sal y pimienta a gusto

Preparación: se cortan los bifos finos, las papas en bastones finos y la cebolla en juliana. Se aliña todo junto, se colocan en una asadera que sea preferentemente negra unos 45 minutos, luego se abren los huevos y se ponen encima de los bifos durante unos 15 minutos y ya queda listo para servir. Se puede acompañar con una ensalada a criterio y gusto de cada uno.

Duración: con sol fuerte 90 minutos, con sol moderado dos horas.

2- POLLO A LA NARANJA O AL LIMÓN

Para 6 personas

Ingredientes:

1 Pollo

4 Naranjas o 4

limones

Aliño a gusto

Preparación: se coloca el pollo a criterio propio entero o en piezas, se aliña y macera con naranja o limón. Luego se coloca en el horno 2 horas aproximadamente. Estará luego listo para servir acompañado de alguna ensalada a gusto de cada uno.

Duración: con sol fuerte, 2 horas; con sol moderado 2,5 horas.

Tener en cuenta que no se pasa pero el gusto de cada uno lo irá obteniendo con la práctica.

3- POLLO CON PAPAS

Ingredientes

1 pollo

1 Kg. de papas

Se coloca el pollo aliñado en una asadera y se incorporan las papas cortadas en bastones. Luego se ponen en el horno unas 2 horas. Luego ya está listo para servir con una asadera.

Duración: Sol fuerte: 2 horas, Sol moderado: 2,5 horas

4- VARIANTE DEL POLLO CON PAPAS

Aliñar el pollo a gusto y colocarlo en una asadera con papas en rodajas de 1 cm aproximadamente y colocar también rodajas de cebollas alineadas. Agregar un poquito de caldo y colocarlo en el horno. Cocinar durante 2 horas aproximadamente

INTRUCCIONES DE MANEJO

Al principio del día se debe abrir el horno. Si es necesario se debe limpiar en ese momento en que los vidrios se encuentran fríos. En realidad prácticamente no se ensucia, sólo se opacan un poco los vidrios y es necesario limpiarlos para que el sol pase con toda la potencia.

Hay tres maneras de manejarlo:

1- Cocinar en el tiempo estipulado en las recetas, girando el horno cada 30 a 45 minutos tratando de "seguir" el sol que se va corriendo. Siguiendo este procedimiento, las comidas demorarán lo que está indicado en las recetas.

2- Cocinar durante la mañana, mientras las personas salen a trabajar. En este caso, se prepara la comida, se coloca en el horno que debe quedar orientado hacia el norte, es decir, cuando la puerta posterior mira al sur y se deja abierto. El sol irá apareciendo en el horno lentamente y cuando sea el mediodía solar, estará con toda la potencia y con la comida caliente y lista.

3- Cocinar en horas de la tarde, para hacer la cena. En este caso, si la comida se cocina en horas de la tarde y si se terminó de cocinar, digamos a las 17 hrs. la misma puede quedar en el horno hasta 2 horas manteniendo temperaturas mayores de 80°C, manteniendo así la esterilización del mismo. Si fuera necesario, darle un golpe de horno (si es un alimento horneado o carne) o de hornalla (si es una cocción húmeda, tipo guiso) para comer más tarde, en la noche.

Siempre es necesario poner el horno al sol 30 a 45 minutos antes de cocinar

28- ARROZ CON CARNE MOLIDA

Para 6 personas

Ingredientes:

250 gr. de carne molida

500 gr. de arroz

1 cebolla mediana

2 dientes de ajo

1/2 pimiento morrón

1 botella chica de salsa de tomates (500 gr.)

500 cm³ de caldo

Duración: con sol fuerte de 60 a 80 minutos.

Preparación: se ponen en una cacerola o asadera honda la carne, la cebolla picada, el ajo, el pimiento y la salsa, todo aliñado a gusto. Se deja unos 20 minutos y luego se coloca el arroz con 500 cm³ de caldo de gallina. Se deja cocinar unos 40 minutos (si está frío se debe dejar 80 minutos) y luego se retira, se espolvorea queso rallado y listo para servir!

29- HUEVOS DUROS

Se colocan 6 o mas huevos directamente sobre el chapón negro interior, se dejan durante unos 15 minutos y luego se pelan y listo para comer.

Duración: Con sol fuerte, 10 minutos; 15 minutos con sol moderado

CONSEJOS

- SIEMPRE CALENTAR PREVIAMENTE EL HORNO SOLAR UNA MEDIA HORA ANTES DE PONER LA COMIDA
- EL HORNO TE PERMITE DESCONGELAR. MANTENER CALIENTE, LA COMIDA PRÁCTICAMENTE NO SE ENFRIA.
- LA DURACIÓN LA DEBE IR GRADUANDO CADA UNO DE ACUERDO A SI LE GUSTA JUGOSO O MAS SECO.

Siempre es necesario poner el horno al sol 30 a 45 minutos antes de cocinar

5- CHORIZOS

Ingredientes:

3 Kg. de chorizos

Preparación: Se colocan los chorizos en una asadera que tenga parrilla durante unos 60 minutos. Luego se sirven con alguna ensalada o pickles a gusto. Puede ser necesario a los 30 minutos abrir el horno para que salga el vapor que se forma al cocinarse la comida, cosa que se lleva a cabo abriendo al puerta durante 4 o 5 segundos y luego se vuelve a cerrar para que salga el vapor y no el calor. La temperatura se recupera en unos 10 minutos.

Duración: con sol fuerte 60 minutos; con sol moderado 80 minutos.

6- MILANESAS A LA NAPOLITANA

Para 6 personas

Ingredientes:

1 kg. de carne

cortada en fetas

3 huevos

2 dientes de ajo

Condimento a gusto

Pan rallado

Duración: Sol fuerte 60 minutos, Sol moderado 90 minutos

Preparación: Se pasan los bifes por el huevo con los aliños y el ajo picado. Luego se pasan por el pan rallado y se colocan en una asadera unos 45 minutos mientras en una cacerola chiquita se prepara el tuco en el mismo horno al costado de la asadera. Luego se coloca el tuco, la salsa encima de la milanesa y el queso unos 15 minutos y ya estará listas para comer. Se puede servir con una ensalada o puré.

7- ASADO DE TERNERA

Ingredientes:

2 Kg. de costillas de

ternera

Condimento a gusto

Se colocan las costillas con el condimento a gusto en el horno sobre una asadera. Podría colocarse sobre una parrillita que iría sobre una asadera. Se deja cocinar durante 1 hr. 30 minutos y ya está listo para deleitarse con el asado. Servir con ensalada.

Duración: con sol fuerte 1 hr. 30 minutos, 2 horas con sol moderado

Siempre es necesario poner el horno al sol 30 a 45 minutos antes de cocinar

8- LECHON

Ingredientes:

1 lechón deKg.

Se aliña el lechón a gusto bien entero o trozado. Se deja en el horno unos 3 a 4 horas con el sol bien fuerte. Preferentemente en la siesta, luego ya está listo para deleitarse. Servir con ensalada.

Duración: con sol fuerte 4 horas, con sol moderado 5 horas

9- MATAMBRE RELLENO A LA LECHE

Ingredientes:

1 matambre de ternera

1 cabeza de ajo

Perejil

Pimienta

Ají, orégano sal a gusto

Paleta y queso bando

Se estira el matambre, se sala, se le agrega la pimienta, el ajo picado con el perejil y se mezcla con el ají. Se pone una capa de la mezcla, 1 capa de paleta y una de queso y se arrolla. Se cose con hilo y luego se pone en una asadera con leche. Se lleva al horno unas 3 horas aproximadamente y ya queda listo para servir. Acompañar con una guarnición de Verduras

Duración: con sol fuerte 2 horas, con sol moderado 3 horas.

10- VARIANTE DE MATAMBRE RELLENO

Ingredientes:

1 matambre

1 cebolla picada

2 zanahorias cortadas

en rodajas

2 huevos duros. Condimentos: ajo y perejil a gusto

Se coloca en una bandeja, colocar la sal y pimienta a gusto, el jugo de limón, agregarle los ingredientes. Arrollarlo bien y llevar al horno durante 2 o 3 horas dependiendo del sol que esté fuerte o moderado.

11- MATAMBRE A LA PIZZA

Ingredientes:

1 matambre de ternera

1 cabeza de ajo

Perejil, Pimienta, Ají,

orégano, sal a gusto.

Paleta y queso bando

Aliñar el matambre y colocarlo en el horno. Luego de 1 hora aproximadamente, si es fino, se le extiende el tuco y luego el queso mantecoso. Se cocina por un tiempo de 30 minutos mas o 1 hora mas si el sol es moderado. Queda listo para servir.

Duración: con sol fuerte 1 y media, 2 a 2 horas y medias con sol moderado

Siempre es necesario poner el horno al sol 30 a 45 minutos antes de cocinar

25- ROSCA DE LEVADURA

Ingredientes:

25 gr. De levadura de
cerveza

1/2 cucharadita de sal

1/2 kg de harina común

100 grs. de azúcar

Ralladura de limón

1 huevo

150 grs. de margarina

1/4 litro de leche

Preparación: Disolver la levadura con la mitad de leche tibia, en un bols formar una corona con la harina, agregar la leche y demás ingredientes, hacer una masa que no se pegue con los dedos, dejar leudar, luego estirar con un palote o bolillo. Rellenar con crema pastelera, enroskar y colocar en una asadera en mantecada

Duración: con sol fuerte 1 hora y 20 minutos

26- MERMELADA DE DURAZNO

Ingredientes:

2 kg. de durazno

molido

1400 kg. de azúcar

Preparación: colocar en una cacerola de hierro el durazno sin azúcar. Dejar que llegue a hervir durante 1 hora. Luego agregar el azúcar, dejar hervir aproximadamente durante 5 horas. Cuando alcanza una cocción tal que con una acuchara se levanta y el jugo se hace como un hilo continuo, ya está a punto. Sacar y llenar los frascos previamente bien lavados. Colocarlos con la tapa hacia abajo sobre una madera para de esta manera esterilizar la tapa.

Siempre es necesario poner el horno al sol 30 a 45 minutos antes de cocinar

16- EMPANADAS DE CARNE

Ingredientes

18 empanadas

300 gr. de carne molida

750 gr. de cebolla

100 gr de manteca o margarina

12 tapas de masa para empanadas

Condimento a gusto y huevo para pintar

Duración: Sol fuerte 40 minutos, con sol moderado 60

Preparación: Picar la cebolla, poner a desflemar, se coloca grasa y se cocina agregando la cebolla y el aliño. Se arma las empanadas. Se pintan con huevo batido por encima y luego se llevan al horno unos 40 minutos aproximadamente y luego se retiran. Estarán listas para comer.

17- TALLARINES CON TUCO

Para 6 personas

Ingredientes:

500 gr. fideos

300 gr. carne

2 cebollas

2 dientes de ajo

1 pimienta

1/2 botella de salsa de tomate

Duración: con sol fuerte 60 minutos, con sol moderado 70 minutos.

Preparación: Se pone en una cacerola 2 litros de agua con sal. Mientras que en otra cacerola chica se colocan 300 gr. de carne cortada en trocitos, la cebolla picada, 2 dientes de ajo y el pimienta, media botella de salsa condimentos a gusto. Mientras el agua se calienta hasta hervir (se ven sólo algunos globitos que se desprenden desde el fondo) se agregan los fideos preferentemente fideos de cocción rápida, por ejemplo, cabellos de ángel o entre finos o de cinta fina. Luego se retira la cacerola sola y servir con abundante queso rallado.

18- MIXTO DE VERDURAS

Para 6 personas

Ingredientes:

1/4 kg. de papas

100 grs. de cebolla

1/4 kg. de zapallo

1/4 kg. de zanahoria

1/4 kg. de camote

1/2 berenjena

1 pimienta, 1 tomate

3 dientes de ajo

1 rama de apio

Duración: con sol fuerte: 80 minutos, con sol moderado 100 minutos

Se colocan las verduras en bastones y se pica la cebolla y el diente de ajo. Se aliña todo con sal, orégano, pimienta, ají y tomillo, el apio se pone encima de todo y se lleva al horno unos 80 minutos. Ya estará listo para deleitarse con una buena ensalada. Se podría acompañar con espárragos.

Siempre es necesario poner el horno al sol 30 a 45 minutos antes de cocinar

19- ZAPALLITOS RELLENOS

12 zapallitos

Se rellenan con el relleno deseado. Luego se colocan en una asadera y se ponen en el horno unas 2 horas. Antes de retirarlo del horno se espolvorea con queso rallado y se deja gratinar unos 15 minutos y ya está listo para servir

Duración: Sol fuerte 2 horas, sol moderado 2 1/2 horas

20- PREPIZZA

Para 6 personas

Ingredientes:

1 prepizza

150 gr. de queso blando

Salsa, cantidad necesaria por el gusto de cada uno

Preparación: Se pone la salsa y el queso en la pre-pizza y se llevan al horno unos 20 minutos. Luego están listos para servir. Si se quiere más a la piedra, se calienta la pre-pizza previamente durante unos 10 minutos, luego se saca, se coloca la salsa y el queso y se lleva al horno unos 15 minutos más.

Duración: es de 30 minutos con sol fuerte a 40 minutos con sol moderado.

21- PIZZA CASERA

Colocar el horno a calentar antes que nada

Ingredientes

1/2 kg de harina

15 grs de levadura de cerveza

1 taza de aceite

sal a gusto

Agua la necesaria

Preparación: Terminada la mezcla, cortar bollitos y colocarlos en una asadera y estirar. Colocarla unos 20 minutos a 30 minutos dependiendo del sol fuerte o moderado. Retirar luego y colocarle el queso, la salsa preparada previamente y dejarla durante unos 20 a 30 minutos adicionales hasta terminar de cocinar.

Siempre es necesario poner el horno al sol 30 a 45 minutos antes de cocinar

22- BIZCOCHUELO BASICO

Ingredientes:

500 grs. de Harina

Leudante

220 cm³ de leche

Azúcar 1/2 taza

20 grs. de manteca

o 3 cucharaditas de aceite

Duración: con sol fuerte 60 minutos, con sol moderado una hora y 10 minutos.

Preparación: se bate la leche, los huevos, la manteca o el aceite y el azúcar. Luego se le agregan el harina, se forma una mezcla consistente. Se pone en un molde de unos 25 cm³ de diámetro enharinado.

23- FLAN DE HUEVO

Ingredientes:

1 Taza de azúcar

5 huevos

1 litro de leche

Ralladura de limón

Duración: con sol fuerte 2 horas, con sol moderado 3 horas

Se coloca la taza de azúcar en la budinera. Poner en el horno solar a calentar durante 20 minutos. No hace falta que llegue a dorarse el caramelo. En un bols debes poner los huevos con el azúcar batido hasta que esté espumoso, luego agrega la leche y batí para unir los ingredientes. Agrega la ralladura de limón y volcar la preparación en la budinera acaramelada. Poner en el horno solar durante 2 o 3 horas dependiendo del sol fuerte o moderado. Sacarlo y dejarlo enfriar. Servir con dulce de leche.

24- BIZCOCHUELO DE ACEITE

Ingredientes:

1 Taza de aceite

1 1/4 tazas de azúcar

1 1/2 tazas de leche

3 tazas de harina

leudante

1 taza de maicena

4 huevos

Duración: Cocimiento durante 1 hora y 40 minutos aprox.

Preparación: batir el aceite con el azúcar, luego 1 a 1 las yemas. Intercalar la leche y la harina ya tamizada o juntas al final agregar en forma envolvente con espátula las claras batidas a nieve. Nota mientras la taza de medida es más grande mas grande será el bizcochuelo.

Siempre es necesario poner el horno al sol 30 a 45 minutos antes de cocinar

12- CARNE A LA OLLA

Ingredientes

2 kg de carne de

ternera

1 cabeza de ajo

1 litro de vino

blanco

Condimentos: orégano, pimienta, ají, 1 caldo de gallina.

Preparación: Se corta la carne en trozos, se coloca en una cacerola. Luego se le agrega el ajo picado, el vino y los condimentos. Se lleva al horno y en 3 horas con sol fuerte ya queda lista para servir con alguna guarnición.
Sol fuerte 3 horas, sol moderado 4 horas.

13- COSTILLAS DE CHANCHO JABALÍ

2kg de costillas de
chancho jabali.

Duración: entre 2 y 3
horas depende del sol.

Se colocan las costillas bien aliñadas en una asadera y se llevan al horno unas 2 a 3 horas. Quedan lista para servir con ensalada.

15- ALBONDIGAS DE CARNE MOLIDA CON TUCO

Ingredientes:

1 kg de carne

molida

3 huevos

1 cebolla picada

Condimentos: ajo,
perejil, sal a gusto

Se prepara la carne con los huevos y el ajo, perejil, sal, cebolla picada. Se revuelve todo. Se agrega el pan rallado y se arman las albóndigas. Luego se pone en una asadera la salsa condimentada y las albóndigas todo junto y al horno durante 1 hora y 30 minutos. Antes de retirar espolvorear queso rallado y dejar gratinar 15 minutos y servir.

Duración: Con sol fuerte 1,5 horas, con sol moderado 2 horas