

RICETTARIO

Solare 2023



"Cucinare, senza fatica"

Solar Cookbook 2023

Cooking effortless 

Centro Cottura Solare Castelfranco Veneto (TV) - Italy



Prima Edizione: Giugno 2023

Autore del Ricettario: Centro Cottura Solare Castelfranco Veneto

Licenza: tutte le immagini, comprese le ClipArt e tutto il contenuto è scritto ed edito dalla nostra comunità con Licenza Internazionale **CC BY-NC-SA** v.4.0, salvo ulteriori dichiarazioni.

CC	BY	NC	SA
Creative Commons	Attribuzione	Non Commerciale	Stessa Licenza



[CC-BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.it)

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.it>

First Edition: June 2023

Cookbook Author: Castelfranco Veneto Solar Cooking Center

License: All images, included all ClipArts and all our content is written and edited by our Community under

CC BY-NC-SA v.4.0 International License, unless stated additionally.

CC	BY	NC	SA
Creative Commons	Attribution	Non Commercial	Share Alike



[CC-BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.en)

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.en>

Prefazione

Questo *Ricettario Solare* è una raccolta di ricette pubblicate sul canale Telegram del Centro Cottura Solare CFV, nonché di appassionati, presenti su vari social network, previo loro consenso scritto.

Le ricette sono state inserite per grado di difficoltà, cercando di supportare principalmente i ragazzi, le ragazze e gli adulti, che non sono molto esperti di cucina, i quali si avvicinano per la prima volta ai forni solari.

Le cotture presenti in questo ricettario sono state effettuate in luoghi diversi, la cui latitudine varia dalla provincia di Ferrara fino all'estremo confine nord della provincia di Udine (Italia).

Latitudine *da:* 44° 50' N
 a: 46° 34' N

Il ricettario viene pubblicato esclusivamente per uso didattico e non a scopo di lucro.

Un sentito ringraziamento a tutti i membri della Comunità di Cottura Solare CFV.

Premise

This Solar Cookbook is a collection of recipes posted on the CFV Solar Cooking Center's Telegram channel, as well as by enthusiast persons, featured on various social networks, subject to their written consent.

The recipes have been entered by degree of difficulty, trying to support mainly boys, girls and adults, who are not very experienced in cooking and who are approaching solar ovens for the first time.

The cooking in this cookbook were done in different places, the latitude of which varies from Ferrara Province to the extreme norther border of Udine Province (Italy)

Latitude *from:* 44° 50' N
 to: 46° 34' N

The cookbook is published for educational purpose and nonprofit use only.

Many thanks to all members of the CFV Solar Cooking Community.

Citazioni e Aforismi

Forno Solare “Kimono”

*“Verdure miste solari,
praticissimo,
messo su,
fatto le mie cose,
rientrata e
trovato pronto a costo zero,
questa invenzione è utile
tanto quanto la lavatrice.”*

Rossana, 22-04-2023

“Niente è più utile del sole e del sale.”

Plinio il Vecchio

*“Impara a cucinare, prova nuove ricette,
impara dai tuoi errori, non avere paura, ma
soprattutto divertiti.”*

Julia Child

Quotations and Aphorisms

“Kimono” Solar Oven

*“Solar mixed vegetables,
most practical,
put on,
did my things,
returned and
found ready at no cost,
this invention is so useful
as much as the washing machine.”*

Rossana, April 22nd, 2023

*“Nothing is more useful than
sunshine and salt.”*

Pliny the Elder

*“Learn to cook, try new recipes,
learn from your mistakes, don't
be afraid. But most of all, have
fun.”*

Julia Child

Indice

Prefazione	2
Citazioni e Aforismi	3
Centro Cottura Solare CFV	9
Come nasce la nostra storia.....	9
RISO	12
Linee guida.....	12
Risi e Bisi.....	13
Riso con Pesce Misto.....	14
Riso con Verze e Mele.....	15
Riso Basmati.....	16
PESCE	17
Branzino.....	18
Salmone.....	19
Orate.....	20
CARNE	21
Spezzatino di Manzo.....	22
Pollo al Curry.....	23
Ossibuchi di Tacchino.....	24
Petti di Pollo.....	25
Pollo alle Spezie.....	26
Grigliata Mista.....	27
Wurstel con Pancetta.....	28
Pollo in Umido.....	29
Sottocoscia di Tacchino.....	30
Spiedini di Carne.....	31
Spiedini di Carne.....	32
Carne Mista.....	33
Hamburger.....	34
Polpettone Farcito.....	35
Salicce e Costine di Maiale.....	36
Costine di Maiale.....	37
Arrostini di Pollo.....	38
Arrosto di Carne.....	39
Brasato.....	40
Arista (Lonza) di Maiale.....	41
Coniglio in Umido.....	42
Cotechino.....	43
Ragù di Carne.....	44
VERDURE	45
Peperoni.....	46
Patate Arrosto.....	47
Radicchio.....	48
Carote, Patata e Cipolla.....	49
Cuori di Carciofi.....	50
Cavolfiore e Broccolo.....	51
Verdure golose “Libera tutto”.....	52
Zucca Delica.....	53
Rosti di Zucca.....	54
Zucchine e Carote.....	55
Verdure con Straccetti di Carne.....	56
Melanzane alla Parmigiana.....	57

TORTE DOLCI	58
Crostata di Yogurt e Mele.....	59
Torta di Mele 1.....	60
Torta di Mele 2.....	61
Torta soffice all'Arancia con Gocce di Cioccolato.....	62
Torta con Cioccolata e Granella.....	63
Torta con Marmellata di Rosa Canina.....	64
Torta Yogurt e Marmellata.....	65
Torta alle Ciliege.....	66
Torta con Mostarda e Mele Cotogne "Tottamia".....	67
TORTE SALATE	69
Torta Salata.....	70
Torta Ortolana.....	71
FOCACCIE	72
Focaccia <i>al Rosmarino</i>	73
Focaccia "Incrocio 2 Terre".....	74
Focaccia <i>Tris – Farinata (Vegan e No Gluten)</i>	76
PANE	77
Pane.....	78
Pane Chetogenico.....	79
FRITTATE	80
Frittata con Cipolle.....	81
Frittata alle Erbette.....	82
PIZZA	83
Pizza.....	84
VARIE	85
Marmellata di Mele e Pesche.....	86
Bevanda Estiva.....	87
Albicocche Scioppate.....	88
Conclusione	89

Table of Contents

Premise.....	2
Quotations and Aphorisms.....	3
CFV Solar Oven Center.....	11
Our History.....	11
RICE	13
Guidelines.....	13
Rice and Peas.....	14
Rice with Fish.....	15
Rice with Cabbage and Apples.....	16
Basmati Rice.....	17
FISH	18
Bass Fish.....	19
Salmon.....	20
Sea Breams.....	21
MEAT	22
Beef Stew.....	23
Chicken Curry.....	24
Turkey Shankses.....	25
Chicken Breasts.....	26
Chicken with Spieces.....	27
Mixed Meat.....	28
Wurstel with Bacon.....	29
Stewed Chicken.....	30
Turkey Underbelly.....	31
Meat Skewers.....	32
Meat Skewers.....	33
Mixed Meat.....	34
Hamburger.....	35
Stuffed Meatloaf.....	36
Sausages and Pork Ribs.....	37
Pork Ribs.....	38
Chicken Wraps.....	39
Meat Wraps.....	40
Braised Meat.....	41
Saddle of Pork.....	42
Stewed Rabbit.....	43
Cotechino.....	44
Meat Ragout.....	45
VEGETABLES	46
Bell Peppers.....	47
Roasted Potatoes.....	48
Radicchio.....	49
Carrots, Potato and Onion.....	50
Artichoke Hearts.....	51
Cauliflower and Broccoli.....	52
"Free everything" Greedy Vegetables.....	53
Delica Pumpkin.....	54
Pumpkin Roasts.....	55
Zucchini and Carrots.....	56
Vegetables with small Meat fillets.....	57
Aubergines at Parmisan.....	58

SWEET CAKES	59
Yogurt and Apple Pie.....	60
Apple Pie 1.....	61
Apple Pie 2.....	62
Soft Orange Cake with Chocolate Drops.....	63
Chocolate and Hazelnut Grain Cake.....	64
Rosehip Jam Cake.....	65
Yogurt and Jam Cake.....	66
Cherry Cake.....	67
Cake with Mustard and Quince “Tottamia - MyCake”.....	68
SAVORY (SALTY) PIE	70
Vegetable Pie.....	71
Ortolana Pie.....	72
FLATBREADS	73
Rosemary Flatbread.....	74
Flatbread “Crossing Two Lands”.....	75
Flatbread <i>Tris – Farinata (Vegan and No Gluten)</i>	77
BREAD	78
Bread.....	79
Ketogenic Bread.....	80
OMELETTES	81
Omelet with Onions.....	82
Omelet with diced Vegetable.....	83
PIZZA	84
Pizza.....	85
MISCELLANEOUS	86
Apple and Peach Jam.....	87
Summer Drink.....	88
Syruped Apricots.....	89
Ending	91

Centro Cottura Solare CFV

Come nasce la nostra storia

Il Centro di Cottura Solare di Castelfranco Veneto è nato per caso e per gioco nel maggio del 2022.

Facevamo parte di un gruppo di mutuo aiuto dove ognuno postava il suo sapere, ciò che poteva condividere e/o chiedeva ciò di cui necessitava.

Davide Milani (da sempre appassionato di forni solari e che ha costruito il suo primo forno a 14 anni) ha postato una foto del forno solare accompagnata dalla scritta: "Io cucino con il sole".

La curiosità si è scatenata all'istante!

Abbiamo chiesto informazioni, Sara l'ha contattato subito ed è partito il primo incontro dove ci ha parlato di Matteo Muccioli, con cui collabora attivamente e del suo *Kimono*, scelto da quest'ultimo per la sua semplicità, versatilità e potenza di cottura. Sara, Sandra e Valentina si sono rese disponibili ad aiutare Davide in questo meraviglioso progetto ed avventura.

Da quell'incontro poi ne furono subito organizzati altri tramite passaparola e volantini e via via si sono aggiunte al gruppo anche Maria Alessandra, Silvia (che ora per motivi di lavoro non fa più parte del team ma che è stata un aiuto valido ed insostituibile nella creazione del canale Telegram e dei gruppi Telegram anche assieme a Max, che ringraziamo entrambi di cuore), Mara e più avanti Katuscia e Riccardo.

All'inizio la media dei partecipanti ai corsi era di 16/20 persone, e abbiamo potuto avvalerci per un buon periodo dell'ospitalità di Nadia nel suo agriturismo "Baita al Capriolo" di Resana.

Successivamente le richieste si sono fatte più numerose fino ad arrivare a gruppi di 30-35 persone per cui il centro ha dovuto trovare una sede diversa per poter organizzare le tabelle degli incontri che sono tutt'ora fissate a due incontri al mese, uno di teoria e uno di pratica in cui ogni partecipante costruisce il suo personale forno, che può già iniziare ad usare da subito.

L'obiettivo principale del centro è far conoscere questa tecnologia, che può aiutare molte famiglie a risparmiare e a ridurre l'inquinamento, fare divulgazione ed introdurre quante più persone possibili nel mondo dei Forni Solari.

Mentre all'inizio veniva fatta pubblicità sui vari gruppi di mutuo aiuto, mediante volantinaggio e locandine, affisse nei negozi, ad oggi il Centro lavora con il passaparola e riceve persone che arrivano anche da altre regioni tra cui Toscana, Lombardia, Emilia Romagna, Trentino, Friuli, oltre che naturalmente dal Veneto.

Ci teniamo a menzionare e ringraziare Severino, che si è reso disponibile a preparare questa raccolta con le ricette dolci e salate, che i nostri corsisti sperimentano a casa loro e in autonomia con i loro forni solari.

Il team del Centro di Cottura Solare di Castelfranco Veneto è comunque sempre disponibile, attraverso il Gruppo Telegram di Costruzione Solare per risolvere le criticità di chi si avvicina a questo meraviglioso mondo.

Non ci resta che augurare a tutti una buona cottura con il vostro FORNO SOLARE!!

CFV Solar Oven Center

Our History

The Castelfranco Veneto Solar Cooking Center was born by chance and play in May 2022.

We were part of a mutual help group, where everyone posted their knowledge, what they could share and/or asked for what they needed.

Davide Milani (who has always been passionate, about solar ovens and built his first oven when he was 14 years old) posted a photo of the solar oven, accompanied by the words, "I cook with the sun."

Curiosity was instantly aroused!

We asked for information, Sara contacted him immediately, and the first meeting began where he told us about Matteo Muccioli, with whom he actively collaborates, and his Kimono, chosen by him for its simplicity, versatility, and cooking power. Sara, Sandra and Valentina made themselves available to help Davide in this wonderful project and adventure.

From that meeting, then others were immediately organized by word of mouth and flyers, and gradually Maria Alessandra, Silvia (who now, for job reasons, is no longer part of the team, but who was a valuable and irreplaceable help in the creation of the Telegram channel and Telegram groups, also together with Max, whom we both thank from the deep of our hearts), Mara and later Katuscia and Riccardo joined the group.

At the beginning the average number of participants in the courses was 16/20 people, and we were able to take advantage of Nadia's hospitality for a good period in her farmhouse "Baita al Capriolo" in Resana (TV).

Later the requests became more numerous until we reached groups of 30-35 people, so the center had to find a different location, in order to organize the meeting schedules, which are still fixed at two meetings per month, one for theory and one for practice, in which each participant builds his/her personal oven, which he/she can already start using right away.

The center's main goal is to raise awareness of this beautiful technology, which can help many families in saving money and reducing pollution, publicizing and introducing as many people as possible to the world of Solar Ovens.

While in the beginning, it was advertised on the various mutual aid groups, through leafletting and posters, showed in stores, nowadays the Center works by word of mouth and receives people from other regions, including Tuscany, Lombardy, Emilia Romagna, Trentino, Friuli, and Veneto, of course.

We would like to mention and thank Severino, who has made himself available to prepare this collection with sweet and savory recipes, which our trainees experiment at home and independently with their solar ovens.

The Solar Cooking Center team in Castelfranco Veneto is always available through the Solar Construction Telegram Group giving support to solve critical issues, for those approaching this wonderful world.

It only remains for us to wish everyone a good cooking with your SOLAR OVEN!!!

CENTRO COTTURA SOLARE CASTELFRANCO VENETO

Divulghiamo esperienze di cottura attraverso il sole usando **forni auto-costruiti**.

L'obiettivo è fare scoprire che si può cucinare **solo** con il sole in tempi quasi paragonabili alla cottura in forno, dipende solo dalle nuvole ;-)

Nel nostro canale Telegram troverai **le indicazioni per iscriversi ai nostri corsi di teoria e pratica per la COSTRUZIONE del proprio forno solare** e foto di cotture: risotti, torte dolci e salate, carne, pesce, verdure, pizza, pane, frittate,...



SEGUICI DA QUESTO LINK:
[HTTPS://T.ME/CENTROCOTTURASOLARECFV](https://t.me/CENTROCOTTURASOLARECFV)

CENTRO COTTURA SOLARE CASTELFRANCO VENETO

Il nostro centro offre:

formazione teorico-pratica per la diffusione della cultura solare.

Al termine di 2 incontri - in presenza - ogni corsista avrà costruito il suo forno che potrà iniziare a usare fin da subito!

Crediamo nel valore della collaborazione e delle comunità di pratica:

attraverso un gruppo Telegram dedicato supportiamo i partecipanti e le loro cotture anche dopo la realizzazione dei loro forni!

SEGUICI DA QUESTO LINK:
[HTTPS://T.ME/CENTROCOTTURASOLARECFV](https://t.me/CENTROCOTTURASOLARECFV)

CENTRO COTTURA SOLARE CASTELFRANCO VENETO

We spread cooking experiences through the sun using **self-built ovens**.

The goal is to make people discover that they can cook, **just** with sun, in times almost comparable with baking standard system, depending on the clouds only :-)

In our Telegram channel you will find **directions to sign up for our theory and practice courses in BUILDING your own solar oven** and photos of cooking: risottos, sweet and savory pies, meat, fish, vegetables, pizza, bread, omelettes...



Telegram Link:
[HTTPS://T.ME/CENTROCOTTURASOLARECFV](https://t.me/CENTROCOTTURASOLARECFV)

CENTRO COTTURA SOLARE CASTELFRANCO VENETO

Our center offers:

theoretical and practical training for spreading solar culture.

At the end of 2 meetings - in presence - each trainee will have built his/her own oven that he/she can start using right away!

We believe in the value of collaboration and communities of practice:

through a dedicated Telegram group we support beginners and their baking even after their kilns are built!

SEGUICI DA QUESTO LINK:
[HTTPS://T.ME/CENTROCOTTURASOLARECFV](https://t.me/CENTROCOTTURASOLARECFV)

RISO

Linee guida

La regola base per la cottura del riso è: 1 parte di Riso e 2 parti di Acqua/Brodo, mentre con il riso integrale bisogna aumentare leggermente la dose di acqua.

È anche possibile aggiungere a piacimento del sugo, piselli, zucchine, quello che si ha disposizione.

Un'amica, della *Solar Lab*, utilizza questa procedura molto semplice:

- Riso,
- il doppio dell'Acqua,
- Sugo e Aromatiche, a piacimento,
- chiude il tutto, colloca al Sole,
- ... e si dimentica che il forno esiste per 40 o 45 minuti !!

Naturalmente bisogna tenere presente, che il tempo di cottura varia da stagione a stagione.

RICE

Guidelines

The basic rule for cooking rice is: 1 part Rice and 2 parts Water/Broth; if using brown rice, you need to increase the amount of water slightly.

You can also add sauce to taste, peas, zucchini, whatever you have available in kitchen.

A friend, from Solar Lab, uses this very simple procedure:

1. Rice,
2. double amount of Water,
3. Sauce and Aromatics, to taste,
4. than she closes, put it in the SUN and forgets that the oven exists for 40 or 45 minutes !!

Of course, one must bear in mind, that cooking time can change from season to season.

Risi e Bisi

Ricetta Facile

Ingredienti:

- 150 g Riso
- 300 g Acqua,
- Piselli già cotti
- Sale q.b.

Mese: Maggio

Condizioni meteo: Sole velato, Vento debole,

Temperatura Esterna: 25°C

Tempo di cottura: 50 minuti

Autore: *Manuel*

Rice and Peas

Super Easy Recipe

Ingredients:

- 150 g White Rice,
- 300 g Water,
- Precooked Peas
- Salt, just enough.

Month: May

Weather conditions: veiled Sun, slightly Breezy

External Temperature: 25°C [77 °F]

Cooking Time: 50 minutes

Author: *Manuel*



Riso con Pesce Misto

Ricetta Facile

Ingredienti:

- 200 g Riso
- 400 g Acqua,
- Pesce misto
- Sale aromatizzato alle erbe

Mese: Maggio

Condizioni meteo: Sole, Vento debole,

Temperatura Esterna: 19°C

Tempo di cottura: 40 minuti

Autore: *Davide Milani*

Rice with Fish

Super Easy Recipe

Ingredients:

- 200 g White Rice,
- 400 g Water,
- various Fishes
- Salt flavored with herbs, just enough.

Month: May

Weather conditions: Sun, slightly Breezy

External Temperature: 19°C [77 °F]

Cooking Time: 40 minutes

Author: *Davide Milani*



Riso con Verze e Mele

Ingredienti per 2 persone:

- Mezzo Cavolo Cappuccio, tagliato finemente,
- 01 Mela a dadini,
- 02 Bicchieri di Riso Bianco,
- 02 Bicchieri di Acqua,
- Olio Evo e Sale q.b.

A piacimento vino Bianco e Formaggio grattugiato.

Mese: Marzo

Condizioni meteo: Sole

Temperatura Esterna: 8°C

Tempo di cottura: 2,30 h [10:30 - 13:00]

Autore: *Toso in Arte*

Rice with Cabbage and Apples

Ingredients for 2 persons:

- Half Cabbage, finely chopped,
- 01 Diced Apple,
- 02 Cups of White Rice,
- 02 Cups of Water,
- Olive Oil and Salt just enough.

To taste add White Wine and grated Cheese.

Month: March

Weather conditions: Sunny

External Temperature: 8°C [46,4°F]

Cooking Time: 2.30 h [10:30 - 13:00]

Author: *Toso in Arte*



Riso Basmati

Ingredienti:

- 200 g Riso Basmati integrale
- 400 ml Acqua
- 2 Zucchine grigliate e macerate in salsa di soia
- Erbe Aromatiche

Mese: Giugno

Condizioni meteo: Sole

Temperatura Esterna: 28°C

Tempo di cottura: 45 minuti

Autore: *Alessandra*

Basmati Rice

Ingredients:

- 200 g wholemeal Basmati Rice
- 400 ml Water
- 2 grilled Zucchini, macerated in Soya sauce
- aromatic Hearbs, at taste

Month: June

Weather conditions: Sunny

External Temperature: 28°C [82,4°F]

Cooking Time: 45 minutes

Author: *Alessandra*



PESCE - FISH

Centro Cottura Solare CFV

Branzino

Ricetta Facile

Ingredienti:

- 2 Branzini
- Spezie a piacimento: Aglio, Origano, Savia, Misticanza di fiori

Mese: Giugno

Condizioni meteo: Sole, leggera Brezza

Temperatura esterna: 24 °C

Tempo di cottura: 1,15 h [09:50 – 11:10]

Autore: *Valentina*

Bass Fish

Super Easy Recipe

Ingredients:

- 2 Basses Fish
- Spices to taste: Garlic, Oregano, Sage, flower Misticanza

Month: June

Weather conditions: Sunny, slightly Breeze

External Temperature: 24 °C [75,2 °F]

Cooking Time: 1.15 h [09:50 – 11:10 a.m.]

Author: *Valentina*



Salmone

Ricetta Facile

Ingredienti:

- 2 Salmoni
- Spezie a piacimento: Aglio, Origano, Savia, Prezzemolo

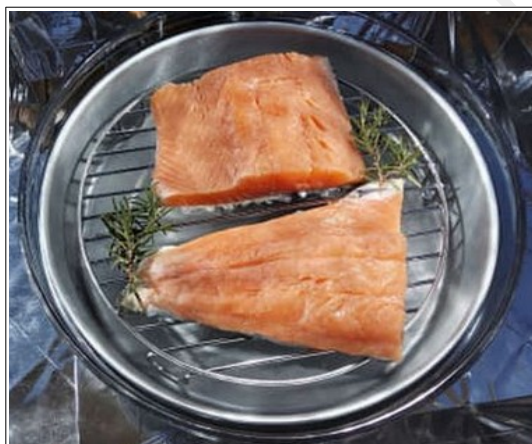
Mese: Settembre

Condizioni meteo: Sole

Temperatura esterna: 19 °C

Tempo di cottura: 2 h

Autore: *Silvia C.*



Salmon

Super Easy Recipe

Ingredients:

- 2 Salmons
- Spices to taste: Garlic, Oregano, Sage, Parsley

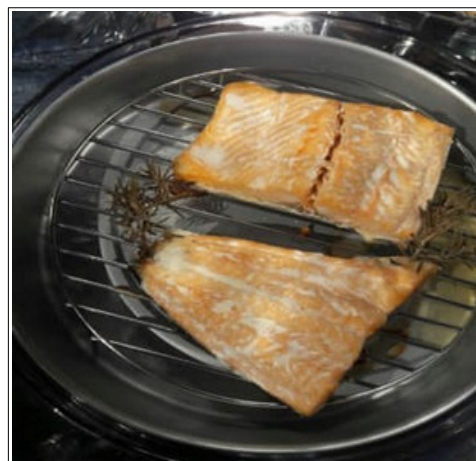
Month: September

Weather conditions: Sunny

External Temperature: 19 °C [66,2 °F]

Cooking Time: 2 h

Author: *Silvia C.*



Orate

Ricetta Facile

Ingredienti:

- 4 Orate
- Spezie a piacimento: Aglio, Origano, Savia, Prezzemolo

Mese: Agosto

Condizioni meteo: Sole

Temperatura esterna: 34 °C

Tempo di cottura: 2 h

Autore: *Silvia T.*

Sea Breams

Super Easy Recipe

Ingredients:

- 4 sea Breams
- Spices to taste: Garlic, Oregano, Sage, Parsley

Month: August

Weather conditions: Sunny

External Temperature: 34 °C [93,2 °F]

Cooking Time: 2 h

Author: *Silvia T.*



CARNE - MEAT

Centro Cottura Solare CFV

Spezzatino di Manzo

Ricetta Facile

Ingredienti:

- 500 g Spezzatino
- Spezie a piacimento: Noce Moscata, Origano, Sale speziato, Curcuma, Misticanza di fiori, Rosmarino,
- 5 cucchiari Sugo di Pomodoro

Note:

Miscelare la carne con le spezie e il sugo, quindi porre al sole.

Mese: Giugno

Condizioni meteo: Sole, leggera brezza

Temperatura esterna: 26 °C

Tempo di cottura: 1 h [11:30 – 12:30]

Autore: *Valentina*

Beef Stew

Easy Recipe

Ingredients:

- 500 g Stew,
- Spices to taste: Nutmeg, Oregano, Spicy Salt, Curcuma, Flower Misticanza, Rosemary,
- 5 tablespoons Tomato Sauce

Notes:

Mix the meat with spices and sauce, then place in the sun.

Month: June

Weather conditions: Sunny, slightly Breeze

External Temperature: 26 °C [78,8 °F]

Cooking Time: 1 h [11:30 – 12:30]

Author: *Valentina*



Pollo al Curry

Ricetta Facile

Ingredienti:

- Bocconcini di Pollo
- Peperoni gialli
- Curry, Curcuma, Scalogno.

Mese: Giugno

Condizioni meteo: Sole

Temperatura Esterna: 26 °C

Tempo di cottura: 2 h

Autore: *Vanda Grassato*

Chicken Curry

Easy Recipe

Ingredients:

- Chicken nuggets
- yellow bell Peppers
- Curry, Curcuma, Shallot.

Month: June

Weather conditions: Sunny

External Temperature: 26°C [78,8°F]

Cooking Time: 2 h

Author: *Vanda Grassato*



Ossibuchi di Tacchino

Ricetta Facile

Ingredienti:

- 2 Ossibuchi di Tacchino
- Salvia, Rosmarino
- Olio Evo
- Sale a fine cottura

Mese: Maggio

Condizioni meteo: Sole, leggermente velato

Temperatura Esterna: 22 °C

Tempo di cottura: 4 h [09:00 – 13:00]

Autore: *Vanda Grassato*

Turkey Shankses

Easy Recipe

Ingredients:

- 2 Turkey shankses
- Sage, Rosemary
- 1 tea-spoon Olive Oil
- Salt, at the end cooking, only

Month: May

Weather conditions: Sunny, slightly cloud

External Temperature: 26°C [71,6°F]

Cooking Time: 4 h [09:00 – 13:00 am]

Author: *Vanda Grassato*



Petti di Pollo

Ricetta Facile

Ingredienti:

- 2 Petti di Pollo
- Salvia, Rosmarino
- Sale aromatizzato alle erbe

Note:

Con Griglia = Carne un po' asciutta

Senza Griglia = Carne morbida

Mese: Settembre

Condizioni meteo: Sole

Temperatura Esterna: 22 °C

Tempo di cottura: circa 1 h

Autore: *Silvia C.*



Chicken Breasts

Super Easy Recipe

Ingredients:

- 2 Chicken Breasts
- Sage, Rosemary
- Salt flavored with herbs, just enough.

Notes:

with Grate = dried Meat

without Grate = soft Meat

Month: September

Weather conditions: Sunny

External Temperature: 22°C [71,6°F]

Cooking Time: about 1 h

Author: *Silvia C.*



Pollo alle Spezie

Ricetta Facile

Ingredienti:

- Fusi di Pollo e Sovracoscia
- Spezie a piacimento: Rosmarino, Curry, Cumino e spezie varie.

Note:

Miscelare la carne con le spezie e il sugo, quindi porre al sole.

Mese: Gennaio

Condizioni meteo: Sole, Cielo sereno

Temperatura Esterna: 5 °C

Tempo di cottura: 1,45 h

Autore: *Silvia T.*

Chicken with Spieces

Easy Recipe

Ingredients:

- Chicken legs and drumsticks
- Spices to taste: Rosemary, Curry, Cumin and various spices.

Notes:

Mix the meat with spices and sauce, then place in the sun.

Month: January

Weather conditions: Sunny, Clear Sky

External Temperature: 5 °C [41°F]

Cooking Time: 1.45 h

Author: *Silvia T.*



Grigliata Mista

Ricetta Facile

Ingredienti:

- Carne Mista
- Sale q.b.

Note:

usare la griglia per sostenere il cibo.

Mese: Luglio

Condizioni meteo: Sole, leggera brezza

Temperatura esterna: 31 °C

Tempo di cottura: 2 h

Autore: *Davide Milani*

Mixed Meat

Super Easy Recipe

Ingredients:

- Mixed Meat,
- Salt, just enough

Notes:

support food with grate.

Month: July

Weather conditions: Sunny, slightly Breeze

External Temperature: 31 °C [87,8 °F]

Cooking Time: 2 h

Author: *Davide Milani*



Wurstel con Pancetta

Ricetta Facile

Ingredienti:

- Wurstel con Pancetta
- Sale q.b.

Note:

usare la griglia per sostenere il cibo.

Mese: Luglio

Condizioni meteo: Sole, Cielo Terso

Temperatura esterna: 30 °C

Tempo di cottura: 2,10 h

Autore: *Davide Milani*



Wurstel with Bacon

Super Easy Recipe

Ingredients:

- Wurstel with Bacon,
- Salt, just enough

Notes:

support food with grate.

Month: July

Weather conditions: Sunny, Clear Sky

External Temperature: 30 °C [86 °F]

Cooking Time: 2.10 h

Author: *Davide Milani*



Pollo in Umido

Ricetta Facile

Ingredienti:

- Cosce di Pollo
- Sale q.b.

Note:

Senza griglia, il pollo diventa umido.

Mese: Agosto

Condizioni meteo: Sole

Temperatura esterna: 30 °C

Tempo di cottura: 3,30 h

Autore: *Luigina*



Stewed Chicken

Super Easy Recipe

Ingredients:

- Chicken Stew,
- Salt, just enough

Notes:

Without grate, chicken gets moist.

Month: August

Weather conditions: Sunny

External Temperature: 30 °C [86 °F]

Cooking Time: 3.30 h

Author: *Luigina*



Sottocoscia di Tacchino

Ricetta Facile

Ingredienti:

- Sottocosce di Tacchino
- Sale q.b.

Note:

usare la griglia per sostenere il cibo.

Mese: Settembre

Condizioni meteo: Sole

Temperatura esterna: 19 °C

Tempo di cottura: 2,30 h

Autore: *Isabella*

Turkey Underbelly

Super Easy Recipe

Ingredients:

- Turkey underbellies,
- Salt, just enough

Notes:

support food with grate.

Month: September

Weather conditions: Sunny

External Temperature: 19 °C [66,2 °F]

Cooking Time: 2.30 h

Author: *Isabella*



Spiedini di Carne

Ricetta Facile

Ingredienti:

- Spiedini di Carne Mista
- Sale q.b.

Note:

usare la griglia per sostenere il cibo.

Mese: Giugno

Condizioni meteo: Sole, cielo limpido

Temperatura esterna: 24 °C

Tempo di cottura: 70 minuti

Autore: *Valentina*

Meat Skewers

Super Easy Recipe

Ingredients:

- Skewers of Meat,
- Salt, just enough

Notes:

support food with grate.

Month: June,

Weather conditions: Sunny, Clear Sky

External Temperature: 24 °C [75,2 °F]

Cooking Time: 70 minutes

Author: *Valentina*



Spiedini di Carne

Ricetta Facile

Ingredienti:

- Spiedini di Carne Mista
- Sale q.b.

Note:

il coperchio nero, che copre la tortiera, è stato sistemato al contrario, per essere il più vicino possibile alla carne, in questo modo gli spiedini si sono arrostiti.

Mese: Luglio

Condizioni meteo: Sole, con afa

Temperatura esterna: 33 °C

Tempo di cottura: 1,30 h

Autore: *Sandra*

Meat Skewers

Super Easy Recipe

Ingredients:

- Skewers of Meat,
- Salt, just enough

Notes:

black lid has been set on the contrary, very close to the meat, in this way, skewers got dry and browning appearances.

Month: July

Weather conditions: Sunny, with moisture

External Temperature: 33 °C [91,4 °F]

Cooking Time: 1.30 h

Author: *Sandra*



Carne Mista

Ricetta Facile

Ingredienti:

- Bocconcini e Salcicce di Pollo
- Salvia e Rosmarino
- Sale q.b.

Note:

usare la griglia per sostenere il cibo.

Mese: Luglio

Condizioni meteo: Sole

Temperatura esterna: 34 °C

Tempo di cottura: 1,30 h

Autore: *Stefania*

Mixed Meat

Super Easy Recipe

Ingredients:

- Nuggets and Sausage Chicken
- Sage and Rosemary,
- Salt, just enough

Notes:

support food with grate.

Month: July

Weather conditions: Sunny

External Temperature: 34 °C [93,2 °F]

Cooking Time: 1.30 h

Author: *Stefania*



Hamburger

Ricetta Facile

Ingredienti:

- 3 Hamburger
- Salvia e Rosmarino
- Sale q.b.

Mese: Maggio

Condizioni meteo: Sole

Temperatura esterna: 21 °C

Tempo di cottura: 1,15 h

Autore: *Claudia Carraro*

Hamburger

Super Easy Recipe

Ingredients:

- 3 Hamburgers
- Sage and Rosemary,
- Salt, just enough

Month: May

Weather conditions: Sunny

External Temperature: 21 °C [69,8 °F]

Cooking Time: 1.15 h

Author: *Claudia Carraro*



Polpettone Farcito

Ricetta Facile

Ingredienti:

- 1 Polpettone farcito
- Sale q.b.

Note:

usare la griglia per sostenere il cibo.

Mese: Luglio

Condizioni meteo: Sole

Temperatura esterna: 32 °C

Tempo di cottura: 2 h

Autore: *Silvia T.*



Stuffed Meatloaf

Super Easy Recipe

Ingredients:

- 1 stuffed Meatloaf,
- Salt, just enough

Notes:

support food with grate.

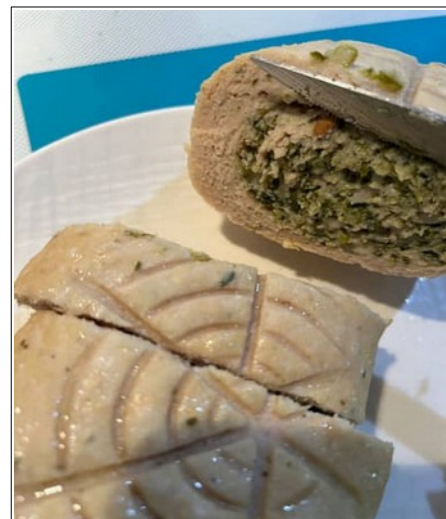
Month: July

Weather conditions: Sunny

External Temperature: 32 °C [89,6 °F]

Cooking Time: 2 h

Author: *Silvia T.*



Salcicce e Costine di Maiale

Ricetta Facile

Ingredienti:

- Salcicce e Costine di Maiale
- Vino,
- Erbette Aromatiche e Sale q.b.

Note:

Collocare nella teglia una griglia amc, quindi le costine e salsicce, un po di vino, erbette aromatiche, sale.

2 ore standard, poi 20minuti senza coperchio nero.

Mese: Giugno

Condizioni meteo: Sole

Temperatura esterna: 27 °C

Tempo di cottura: 2,20 h

Autore: Lorena

Sausages and Pork Ribs

Super Easy Recipe

Ingredients:

- Sausages and Pork ribs
- Wine
- Aromatic herbs and Salt, just enough

Notes:

Put a flat grate in the pan, then add sausages and pork ribs, wine, aromatic herbs, salt.

2 standard hours, plus 20 minutes without black lid.

Month: June

Weather conditions: Sunny

External Temperature: 27 °C [80,6 °F]

Cooking Time: 2.20 h

Author: Lorena



Costine di Maiale

Ricetta Facile

Ingredienti:

- 06 Costine
- Sale q.b.

Note:

usare la griglia per sostenere il cibo,
2 ore standard, poi 20minuti senza coperchio nero.

Mese: Giugno

Condizioni meteo: Sole, leggera Brezza

Temperatura esterna: 27 °C

Tempo di cottura: 2,20 h

Autore: *Daide Milani*



Pork Ribs

Super Easy Recipe

Ingredients:

- 06 Pork ribs
- Salt, just enough

Notes:

support food with grate,
2 standard hours, plus 20 minutes without black lid.

Month: June

Weather conditions: Sunny, slightly Breeze

External Temperature: 27 °C [80,6 °F]

Cooking Time: 2.20 h

Author: *Daide Milani*



Arrostini di Pollo

Ricetta Facile

Ingredienti:

- 2 Avvoltini di Pollo
- Rosmarino
- Sale, q.b.

Mese: Maggio

Condizioni meteo: Sole

Temperatura esterna: 26 °C

Tempo di cottura: 2 h circa

Autore: *Silvia C.*

Chicken Wraps

Super Easy Recipe

Ingredients:

- 2 Chicken wraps,
- Rosemary
- Salt, just enough

Month: May

Weather conditions: Sunny

External Temperature: 26 °C [78,8 °F]

Cooking Time: about 2 h

Author: *Silvia C.*



Arrosto di Carne

Ricetta Facile

Ingredienti:

- 2
- Rosmarino
- Sale, q.b.

Mese: Giugno

Condizioni meteo: Sole, cielo limpido

Temperatura esterna: 25 °C

Tempo di cottura: 3 h circa

Autore: *Sandra*

Meat Wraps

Super Easy Recipe

Ingredients:

- 2 Meat wraps,
- Rosemary
- Salt, just enough

Month: June

Weather conditions: Sunny, clear sky

External Temperature: 25 °C [77°F]

Cooking Time: about 3 h

Author: *Sandra*



Brasato

Ingredienti:

- Carne di Manzo
- Cipolla, Carota, Sedano, Pomodoro,
- Vino rosso o bianco
- Olio Evo
- Sale, q.b.

Mese: Ottobre

Condizioni meteo: Sole

Temperatura esterna: 24 °C

Tempo di cottura: 2,30 h circa

Autore: *Nadia*

Braised Meat

Ingredients:

- beef Meat
- Onion, Carrot, Celery, Tomato
- white or red Wine
- Olive oil
- Salt, just enough

Month: October

Weather conditions: Sunny

External Temperature: 24 °C [75,2°F]

Cooking Time: about 2.30 h

Author: *Nadia*



Arista (Lonza) di Maiale

Ricetta Facile

Ingredienti:

- Lonza di Maiale
- Aglio, Rosmarino, Aromatiche a scelta,
- Olio Evo
- Sale, q.b.

Mese: Maggio

Condizioni meteo: Sole

Temperatura esterna: 22 °C

Tempo di cottura: 1,30 h circa

Autore: *Amica di Davide*



Saddle of Pork

Super Easy Recipe

Ingredients:

- Saddle of Pork
- Garlic, Rosemary, aromatic herbs at taste
- Olive oil
- Salt, just enough

Month: May

Weather conditions: Sunny

External Temperature: 22 °C [75,2°F]

Cooking Time: about 1.30 h

Author: *Davide's Friend*



Coniglio in Umido

Ingredienti:

- Coniglio
- Cipolla, Carota, Sedano,
- Rosmarino,
- Olio Evo
- Vino bianco
- Sale con erbe aromatiche, Pepe, q.b.

Preparazione:

- disporre i pezzi di coniglio nella pentola,
- bagnarli con vino bianco, poi
- aggiungere Sale alle erbe,
- aggiungere salsa di pomodoro, con carote cipolla, sedano,
- collocare il tutto nel forno solare,
- controllare e a metà cottura, girarla da entrambe le parti.

Mese: Agosto

Condizioni meteo: Sole, cielo limpido

Temperatura esterna: 33 °C

Tempo di cottura: 2,5 h circa

Autore: *Claudia Carraro*

Stewed Rabbit

Ingredients:

- Rabbit pieces
- Onion, Carrot, Celery
- Rosemary
- Olive Oil
- white Wine
- Salt with aromatic Herbs, Pepper, just enough

Preparation:

- Arrange the rabbit pieces in the pot,
- bathe them with wine, then
- add Herb Salt,
- add tomato sauce, with carrots onion, celery,
- place it in the solar oven,
- halfway cooking, turn them over on both sides.

Month: August

Weather conditions: Sunny, clear sky

External Temperature: 33 °C [91,4°F]

Cooking Time: about 2.5 h

Author: *Claudia Carraro*



Cotechino

Ingredienti:

- Cotechino Congelato

Note:

Cottura Ottima!

Mese: Giugno

Condizioni meteo: Sole

Temperatura esterna: 28 °C

Tempo di cottura: 5 h circa

Autore: *Anna*

Cotechino

Ingredients:

- Frozen Cotechino

Notes:

Good cooking!

Month: June

Weather conditions: Sunny

External Temperature: 28 °C [82,4°F]

Cooking Time: about 5 h

Author: *Anna*



Ragù di Carne

Ingredienti:

- Olio Evo
- Aglio o Scalogno
- Sale, q.b.
- 2 Kg Carne macinata
- Vino q.b.
- 100 g Passata Pomodoro

Preparazione:

- Ho fatto soffritto,
- aggiunto la carne,
- sfumato con vino,
- messo il pomodoro,
- sul gas normale e poi
- inserito nei forno solare per ultimare la cottura.

Mese: Agosto

Condizioni meteo: Sole

Temperatura esterna: 31 °C

Tempo di cottura: 3,30 h circa

Autore: *Luigina*

Meat Ragout

Ingredients:

- Olive Oil
- Garlic or Shallot
- Salt, to taste
- 2 Kg minced Meat
- Wine, to taste
- 100 g Tomato puree

Preparation:

- brown garlic or shallot with Olive Oil,
- added the meat,
- blended with wine,
- put the tomato,
- heat on regular stove and then
- placed in solar oven to finish cooking.

Month: August

Weather conditions: Sunny

External Temperature: 31 °C [87,8 °F]

Cooking Time: about 3.30 h

Author: *Luigina*



VERDURE - VEGETABLES

Centro Cottura Solare CFV

Peperoni

Ricetta Facile

Ingredienti:

- 03 Peperoni,
- Prezzemolo,
- Rosmarino,
- Olio Evo Sale q.b.

Mese: Maggio

Condizioni meteo: Sole

Temperatura esterna: 25 °C

Tempo di cottura: 1,30 h

Autore: *Susanna*

Bell Peppers

Super Easy Recipe

Ingredients:

- 03 chopped bell Peppers,
- Parsley,
- Rosemary,
- Olive Oil and Salt, just enough

Month: May

Weather conditions: Sunny

External Temperature: 25 °C [77 °F]

Cooking Time: 1.30 h

Author: *Susanna*



Patate Arrosto

Ricetta Facile

Ingredienti:

- Patate a pezzettini,
- Aglio,
- Rosmarino,
- Olio Evo Sale q.b.

Mese: Maggio

Condizioni meteo: Sole

Temperatura esterna: 28 °C

Tempo di cottura: 1,30 h

Autore: *Elena Vio*

Roasted Potatoes

Super Easy Recipe

Ingredients:

- Chopped Potatoes,
- Garlic,
- Rosemary,
- Olive Oil and Salt, just enough

Month: May

Weather conditions: Sunny

External Temperature: 28 °C [82,4 °F]

Cooking Time: 1.30 h

Author: *Elena Vio*



Radicchio

Ricetta Facile

Ingredienti:

- Radicchio,
- Aglio,
- Rosmarino,
- Olio Evo, Sale q.b.

Mese: Ottobre

Condizioni meteo: Sole

Temperatura esterna: 20 °C

Tempo di cottura: 1 h

Autore: *Morg*

Radicchio

Super Easy Recipe

Ingredients:

- Variety of chicory with dark or red leaves,
- Garlic,
- Rosemary,
- Olive Oil and Salt, just enough

Month: October

Weather conditions: Sunny

External Temperature: 20 °C [68 °F]

Cooking Time: 1 h

Author: *Morg*



Carote, Patata e Cipolla

Ingredienti per 01 persone:

- 01 patata,
- 02 carote,
- 1/4 di cipolla rossa,
- Un po' di acqua sul fondo.

Mese: Aprile

Condizioni meteo: Sole

Temperatura esterna: 08 °C

Tempo di cottura: 1,15 h (bastava anche meno)

Autore: *Fabio Valeri*

Carrots, Potato and Onion

Ingredients for 01 person:

- 01 Potato,
- 02 Carrots,
- 1/4 red Onion,
- Small amount of water at the bottom

Month: April

Weather conditions: Sunny

External Temperature: 8 °C [46,4 °F]

Cooking Time: 1.15 h (even less it was enough)

Author: *Fabio Valeri*



Cuori di Carciofi

Ingredienti:

- Carciofi
- Erbe aromatiche a piacere

Mese: Novembre

Condizioni meteo: Sole

Temperatura esterna: 16 °C

Tempo di cottura: 2 h circa

Autore: *Lorena*

Artichoke Hearts

Ingredients:

- Artichoke Hearts
- aromatic Herbs to taste

Month: November

Weather conditions: Sunny

External Temperature: 16 °C [60,8 °F]

Cooking Time: about 2 h

Author: *Lorena*



Cavolfiore e Broccolo

Ingredienti per 02 persone:

- Cavolfiore e Broccolo
- Aromi: Curcuma, Zenzero, Peperoncino, Gomasio.
- Olio Evo q.b. alla fine

Mese: Marzo

Condizioni meteo: Sole

Temperatura esterna: 14°C

Tempo di cottura: 1,30 h [13.30 - 15.00]

Autore: *Anna*



Cauliflower and Broccoli

Ingredients for 02 persons:

- Cauliflower and Broccoli,
- Flavors: Curcuma, Ginger, Chili Pepper, Gomasio
- Olive Oil just enough, at the end

Month: March

Weather conditions: Sunny

External Temperature: 14°C [57.2 °F]

Cooking Time: 1.30 h [1.30 – 3.00 pm]

Author: Anna



Verdure golose “*Libera tutto*”

Ingredienti:

- 120 g Funghi misti surgelati
- 03 Zucchine
- 01 Cipollotto di Tropea
- Pancetta Affumicata
- Pangrattato e Prezzemolo
- Aromi della Casa: Sale, Pepe vari, Coriandolo, Buccia Limone seccata nel Limoncello.

Preparazione:

- Tagliare a pezzettini tutte le verdure e versarle nella tortiera,
- Dopo 02 ore scolare l’acqua di sedimentazione, al fine di evitare l’effetto “paciugo/lesso”
- Pre-rosolare la pancetta sul fuoco, per scaricarla dei grassi,
- Aggiungere la pancetta e gli aromi alle verdure, per insaporire.
- Collocare il tutto nel forno solare, al sole,
- Dopo 30 minuti, aggiungere il Pangrattato e il Prezzemolo.
- Cuocere ancora per 01 ora circa.

Mese: Aprile

Condizioni meteo: Cielo Velato

Temperatura esterna: 19°C

Tempo di cottura: 1,30 h [Fascia mezzogiorno]

Autore: *Paola Brena*



"Free everything" Greedy Vegetables

Ingredients:

- 120 g Frozen mixed Mushrooms
- 03 Courgettes
- 01 Tropea spring Onion
- Smoked Bacon
- Breadcrumbs and Parsley
- House Flavors: Salt, various Pepper, Coriander, Lemon Peel dried in Limoncello.

Preparation:

- Cut all the vegetables into small pieces and pour them into the cake pan,
- After 02 hours drain off the settling water, in order to avoid the "drowned/boiled" effect,
- Pre-roast the bacon on the fire, in order to drain it of fat,
- Add the bacon and seasonings to the vegetables, for flavor,
- Place in the solar oven, in the sun,
- After 30 minutes, add the breadcrumbs and parsley.
- Bake for about 01 hour more.

Month: April

Weather conditions: Cloudy Sky

External Temperature: 19°C [66.2 °F]

Cooking Time: 1.30 h [Noon Range]

Author: *Paola Brena*

Zucca Delica

Ingredienti per 02 persone:

- 01 Zucca delica
- Rosmarino tritato
- Shoyu
- Olio Evo
- 02 Cucchiaini di Acqua

Mese: Febbraio

Condizioni meteo: Sole, Ventilato

Temperatura esterna: 10°C

Tempo di cottura: 2 h

Autore: *Reanta*

Delica Pumpkin

Ingredients for 02 persons:

- 01 Delica Pumpkin
- Chopped Rosemary
- Shoyu
- Olive Oil
- 02 Tablespoons of Water

Month: February

Weather conditions: Sunny with Cloudy Sky

External Temperature: 10 °C [50.0 °F]

Cooking Time: 2 h

Author: *Renata*



Rosti di Zucca

Ingredienti per 02 persone:

- 250 g Zucca grattugiata
- 30 g Fecola
- 2 cucchiaini Formaggio grattugiato
- 4-5 fette Speck a pezzetti
- Sale e Olio Evo q.b.

Mese: Febbraio

Condizioni meteo: Sole

Temperatura esterna: 5 °C

Tempo di cottura: 1,30 h

Autore: *Kiara*

Pumpkin Roasts

Ingredients for 02 persons:

- 250 g Grated Pumpkin
- 30 g Fecula (Potato Starch)
- 2 Grated Cheese Spoons
- 4-5 Shredded Speck Slices
- Salt and Olive Oil, just enough

Month: February

Weather conditions: Sunny

External Temperature: 5 °C [41 °F]

Cooking Time: 1.30 h

Author: *Kiara*



Zucchine e Carote

Ingredienti:

- Zucchine
- Carote
- Erbe aromatiche
- Olio Evo q.b.

Mese: Giugno

Condizioni meteo: Sole velato

Temperatura esterna: 23 °C

Tempo di cottura: 1 h circa

Autore: *Lorena*

Zucchini and Carrots

Ingredients:

- Zucchini (summer squash)
- Carrots
- aromatic Herbs to taste
- Olive Oil

Month: June

Weather conditions: Cloudy Sun

External Temperature: 23 °C [73,4 °F]

Cooking Time: about 1 h

Author: *Lorena*



Verdure con Straccetti di Carne

Ingredienti:

- ½ Peperone giallo
- ½ Peperone rosso
- 1 Cipolla
- 1 Carciofo
- 1 Carota
- 1 Zucchina piccola
- 250 g straccetti di Sorana
- Olio Evo q.b.
- Sale, Pepe, Curcuma, Salvia, Rosmarino

Procedimento:

- Tagliare le verdure a listarelle o fettine piccole,
- Per 30 minuti sfumare le verdure con olio
- Poi aggiunto carne con aromi,
- Cuocere per altri 45 minuti.

Mese: Giugno

Condizioni meteo: Sole velato

Temperatura esterna: 24 °C

Tempo di cottura: circa 1,15 h

Autore: Chiara

Vegetables with small Meat fillets

Ingredients:

- ½ bell yellow Pepper
- ½ bell red Pepper
- 1 Onion
- 1 Artichoke
- 1 Carrot
- 1 small Squash
- 250 g small Meat fillets
- Olive Oil, just enough
- Salt, Pepper, Curcuma, Sage, Rosemary

Preparation:

- Cut vegetables along-side or in small slices,
- cook only vegetable for 30 minutes,
- then, add meat and aromatics,
- cook for additional 45 minutes.

Month: June

Weather conditions: Cloudy Sun

External Temperature: 24 °C [75,2 °F]

Cooking Time: about 1.15 h

Author: Chiara



Melanzane alla Parmigiana

Ingredienti:

- Melanzane grigliate senza Olio
- Pomodoro
- Prosciutto
- Formaggio a scelta

Mese: Luglio

Condizioni meteo: Sole, Cielo limpido

Temperatura esterna: 32 °C

Tempo di cottura: 1 h circa

Autore: *Mamma di Davide*



Aubergines at Parmisan

Ingredients:

- grilled Aubergines without Oil
- Tomato
- Ham
- Cheese at choice

Month: July

Weather conditions: Sunny, Clear Sky

External Temperature: 32 °C [89,6 °F]

Cooking Time: about 1 h

Author: *Davide's Mummy*



TORTE DOLCI – SWEET CAKES

Centro Cottura Solare CFV

Crostata di Yogurt e Mele

Ricetta Facile

Ingredienti:

- 02 Uova
- 80 g Olio semi di girasole
- 150 g Yogurt
- 45 g Zucchero
- 220 g Farina
- Lievito istantaneo per dolci
- 02 Mele a cubetti, mescolate nell'impasto

Mese: Maggio

Condizioni meteo: Sole

Temperatura Esterna: 22°C

Tempo di cottura: 1,30 h

Autore: *Matteo Muccioli*

Yogurt and Apple Pie

Super Easy Recipe

Ingredients:

- 02 Eggs
- 80 g Sunflower seed oil
- 150 g Yogurt
- 45 g Sugar
- 220 g All Purpose Flour (aka Flour 00)
- Instant baking powder for sweets
- 02 chopped Apples, mixed in the dough

Month: May

Weather conditions: Sunny

External Temperature: 22 °C [71,6 °F]

Cooking Time: 1.30 h

Author: *Matteo Muccioli*



Torta di Mele 1

Ingredienti:

- 3 Uova
- 100 g Zucchero integrale
- 100 g Ricotta
- 200 g Farina tipo 2
- 1 tazza di Kefir
- 2 Mele
- ½ bustina Lievito per dolci
- Mandorle, per decorate

Mese: Maggio

Condizioni meteo: Sole con Vento debole

Temperatura Esterna: 22°C

Tempo di cottura: 2 h

Autore: *Liduina*

Apple Pie 1

Ingredients:

- 3 Eggs
- 100 g raw Sugar
- 100 g Ricotta Cheese
- 200 g Flour type 2
- 1 small cup Kefir
- 2 chopped Apples
- ½ sachet dry Yeast, for sweets
- Almonds, for topping

Month: May

Weather conditions: Sunny with slightly Wind

External Temperature: 22 °C [71,6 °F]

Cooking Time: 2 h

Author: *Liduina*



Torta di Mele 2

Ingredienti:

- 03 Uova
- 03 Mele
- 150 g Farina tipo 1
- 150 g Farina tipo 2
- 150 g Zucchero
- 130 g Acqua
- 60 g Burro
- 1 bustina Lievito per dolci
- Cannella e 1 pizzico di Sale

Mese: Maggio

Condizioni meteo: Sole

Temperatura Esterna: 27°C

Tempo di cottura: 2 h

Autore: *Diana*



Apple Pie 2

Ingredients:

- 03 Eggs
- 03 Apples
- 150 g Flour type 1
- 150 g Flour type 2
- 150 g sugar
- 130 g Water
- 60 g Butter
- 1 sachet dry Yeast, for sweets
- Cinnamon and Salt, just enough

Month: May

Weather conditions: Sunny

External Temperature: 27 °C [80,6 °F]

Cooking Time: 2 h

Author: *Diana*



Torta soffice all'Arancia con Gocce di Cioccolato

Ingredienti:

- 250 g Farina di Farro semi integrale
- 115 g Zucchero
- 125 g Burro
- 1 bicchiere di Latte
- Scorza d'Arancia
- Gocce di Cioccolato
- Lievito (cremor tartaro)

Mese: Marzo

Condizioni meteo: Sole

Temperatura Esterna: 13°C

Tempo di cottura: 1,20 h

Autore: *Giusy*

Soft Orange Cake with Chocolate Drops

Ingredients:

- 250 g Semi-Wholemeal Spelt Flour
- 115 g Sugar
- 125 g Butter
- 1 Glass Milk
- Orange Peel
- Chocolate Drops
- Cream Tartar Yeast

Month: March

Weather conditions: Sunny

External Temperature: 13 °C [55,4 °F]

Cooking Time: 1.20 h

Author: *Giusy*



Torta con Cioccolata e Granella

Ingredienti:

- 02 Uova
- 135 g Farina tipo 0
- 135 g Farina tipo 1
- 160 g Zucchero di Canna
- 180 g Latte o Acqua
- 120 g Burro
- 1 bustina Lievito per dolci
- ½ bustina di Vaniglia
- 80 g gocce di Cioccolato fondente
- 1 pizzico di Sale
- Granella di Nocciola per la superficie

Mese: Maggio

Condizioni meteo: Pazialmente Soleggiato

Temperatura Esterna: 26°C

Tempo di cottura: 2,30 h [15:30 – 18:00]

Autore: *Diana*

Chocolate and Hazelnut Grain Cake

Ingredients:

- 02 Eggs
- 135 g Flour, type 1
- 135 g Flour, type 0 (all purpose flour)
- 160 g raw Sugar
- 180 g Milk or Water
- 120 g Butter
- 1 sachet Yeast, for sweets
- ½ sachet Vanilla
- 80 dark plain Chocolate drops
- 1 pinch of Salt
- Hazelnut grain for topping

Month: May

Weather conditions: Sunny

External Temperature: 26 °C [78,8 °F]

Cooking Time: 2.30 h [3:30 – 6:00 pm range]

Author: *Diana*



Torta con Marmellata di Rosa Canina

Ingredienti:

- 330 g Farina tipo 00
- 150 g Burro
- 150 g Zucchero
- 1 Uovo
- 7 g Lievito
- 2 g Sale
- 1 g Vaniglia in polvere
- Marmellata di rosa canina

Mese: Maggio

Condizioni meteo: Sole con brezza

Temperatura Esterna: 26°C

Tempo di cottura: 2 h [10:00 – 12:00]

Autore: *Nicoletta*

Rosehip Jam Cake

Ingredients:

- 330 g All purpose Flour (aka Flour 00)
- 150 g Butter
- 150 g Sugar
- 1 Egg
- 7 g Yeast
- 2 g Salt
- 1 g Vanilla powder
- Rosehip Jam, for topping

Month: May

Weather conditions: Sunny, slightly Breeze

External Temperature: 26 °C [78,8 °F]

Cooking Time: 2 h [10:00 – 12:00]

Author: *Nicoletta*



Torta Yogurt e Marmellata

Ingredienti:

- 250 g Yogurt frutta
- 3 cucchiari di Latte (Mandorle)
- 250 g Farina semi integrale
- 90 g Zucchero
- 50 ml Olio di Girasole
- 120 g Burro
- 1 bustina Cremor Tartaro
- Marmellata e Zucchero a velo q.b.

Preparazione:

- Setacciare zucchero, farina e lievito,
- aggiungere lo yogurt e mescolare,
- unire olio, quindi amalgamare bene, infine aggiungere il latte,
- rivestire la tortiera con carta forno, porre l'impasto e livellare,
- sulla superficie aggiungere la marmellata.

Mese: Maggio

Condizioni meteo: Sole velato con leggera brezza

Temperatura Esterna: 26°C

Tempo di cottura: 4,30 h

[13:30 – 17:30, pomeriggio al lavoro]

Autore: *Bruna Desdradi*

Yogurt and Jam Cake

Ingredients:

- 250 g Fruit Yogurt
- 3 tablespoons Milk (Almonds)
- 250 g Semi-wholemeal Flour
- 90 g Sugar
- 50 ml Sunflower Oil
- 120 g Butter
- 1 sachet Cream of Tartar
- Jam and powdered sugar, for topping

Preparation:

- Sift sugar, flour and baking powder,
- add yogurt and mix,
- add oil, then mix well, finally add milk,
- line cake pan with baking paper, place dough and level,
- on the surface add jam.

Month: May

Weather conditions: Cloudy sun with light breeze

External Temperature: 26°C [78,8°F]

Cooking Time: 4.30 h

[3:30 – 5:30 pm, working- time]

Author: *Bruna Desdradi*



Torta alle Ciliege

Ingredienti:

- 400 g Ciliege
- 3 Uova
- 180 g Zucchero
- 300 Farina
- 100 g Latte
- 80 g Olio di Girasole
- 1 Bustina di Lievito

Preparazione:

- Denocciolare le ciliege quindi metterle in una terrina e infarinarle,
- unire tutti gli altri ingredienti in una terrina (o nel robot da cucina) e mescolare a lungo molto bene, poi
- unire le ciliege infarinate e mescolare piano dal basso verso l'alto con un cucchiaio di legno.

Mese: Giugno

Condizioni meteo: Sole con leggera brezza

Temperatura Esterna: 28°C

Tempo di cottura: 1,10 h

Autore: *Davide Milani*

Cherry Cake

Ingredients:

- 400 g Cherries
- 3 Eggs
- 180 g Sugar
- 300 g All Purpose Flour (aka Flour 00)
- 100 g Milk
- 80 g Sunflower Oil
- 1 sachet Yeast

Preparation:

- Stone the cherries, then place them in a bowl and flour them,
- combine all other ingredients in a bowl (or food processor) and mix for a long time very well, then
- add the floured cherries and mix slowly from the bottom to the top with a wooden spoon.

Month: June

Weather conditions: Sun with light breeze

External Temperature: 28°C [82,4°F]

Cooking Time: 1.10 h

Author: *Davide Milani*



Torta con Mostarda e Mele Cotogne “Tottamia”

Ingredienti, per la Pasta:

- 100 g burro,
- 03 uova
- 120 g zucchero
- 350 - 400 g di farina bianca grezza bio,
- Buccia grattugiata di 1 Limone,
- Lievito (cremor tartaro)

Per la farcitura:

- crema: 1 uovo o più
- 6 cucchiaini zucchero
- 200 ml di latte
- 8 cucchiaini di fecola e farina
- marmellata mele cotogne con mostarda di pere

Decorazione:

- marmellata, mandorle sgusciate e granella nocciole

Preparazione:

- Montare le uova con lo zucchero e il burro,
- Aggiungere la farina fino al completo assorbimento,
- Lavorare un po' l'impasto e lasciarlo riposare per 5 – 10 minuti,
- Stendere metà impasto con i bordi alti, nella tortiera,
- Cuocere questa base, nel forno solare per 30 minuti,
- Aggiungere alla base cotta, la marmellata, la mostarda e la crema,
- Quindi ricoprire, la farcitura, con il restante impasto e decorate con mandorle e granella di nocciola,
- Collocare al sole e cuocere per 1,30 ora circa.

Mese: Aprile

Condizioni meteo: Sole

Temperatura Esterna: 16 °C

Tempo di cottura: 2 h

Autore: Paola Brena

Cake with Mustard and Quince “Tottamia - MyCake”

Ingredients, for the Dough:

- 100 g Butter
- 03 Eggs
- 120 g Sugar
- 350 – 400 Organic raw White Flour
- 01 Lemon grated peel
- Cremor Tartar Yeast

For the filling:

- cream: 1 egg or more
- 6 tablespoons Sugar
- 200 ml milk
- 8 tablespoons Starch and Flour
- Quince jam with Pear Mustard

Decoration:

- jam, shelled almonds and hazelnut crumbs

Preparation:

- Beat eggs with sugar and butter,
- Add flour until completely absorbed,
- Knead the dough a little and let it rest for 5 to 10 minutes,
- In the cake pan, roll out half dough with high edges,
- Bake this base, in the solar oven, for 30 minutes,
- Add to the baked base, the jam, mustard and cream,
- Then cover, the filling, with the remaining dough and decorate with almonds and hazelnut crumbs,
- Place it in the sun and bake for about 1.30 hours.

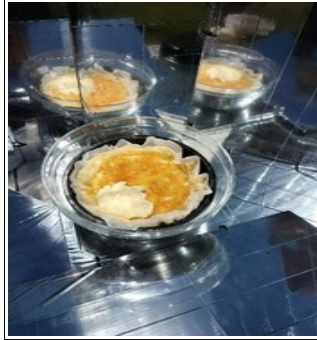
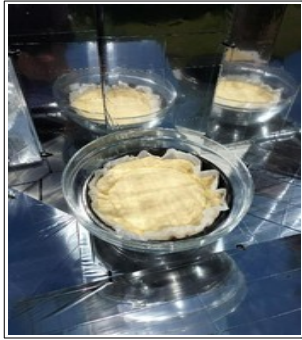
Month: April

Weather conditions: Sunny

External Temperature: 16 °C [60.08 °F]

Cooking Time: 2 h

Author: Paola Brena



TORTE SALATE - SAVORY (SALTY) PIE

Centro Cottura Solare CFV

Torta Salata

Ricetta Facile

Ingredienti:

- Pasta Brisè
- 2 Cipolle tritate, rosolate con un po' di Olio
- 2 Uova
- Gorgonzola
- Olio Evo

Preparazione:

- Rosolare le cipolle tagliate con un po' di Olio,
- Preparare una frittata con le 2 uova e il Gorgonzola,
- Stendere la pasta Brisè nella tortiera,
- Aggiungere la Frittata e quindi le Cipolle rosolate.
- Collocare al sole a cuocere.

Mese: Giugno

Condizioni meteo: Sole, con leggera Brezza

Temperatura Esterna: 25 °C

Tempo di cottura: 2,30 h circa

Autore: *Anna*

Vegetable Pie

Easy Recipe

Ingredients:

- Brisè dough
- 2 chopped Onions
- 2 Eggs
- Gorgonzola cheese
- Olive Oil

Preparation:

- Brown the chopped onions with a little Oil,
- Prepare an omelet with the 2 eggs and Gorgonzola cheese,
- Roll out the Brisè dough in the pan,
- Add omelet and then browned onions,
- Place in the sun to bake.

Month: June

Weather conditions: Sunny, slightly Breeze

External Temperature: 25 °C [77 °F]

Cooking Time: about 2.30 h

Author: *Anna*



Torta Ortolana

Ingredienti:

Pasta Brisée fatta in casa

- 150 g Farina integrale di Farro
- 60 g Burro
- ½ Cucchiaino Sale fino
- 50 ml Acqua fredda
- Impastare il tutto fino ad ottenere un impasto omogeneo e riporre in frigo avvolta con pellicola per 20 minuti.

Ripieno di verdure

- 3 Uova
- 2 Zucchine
- 2 Carote
- 1 Peperone rosso
- 1 Porro
- Formaggio Asiago
- Tagliare il porro e rosolarlo con olio in una pentola antiaderente, poi aggiungere carote, zucchini, peperone tagliati tutti a piccoli pezzetti, sbattere con una forchetta 3 uova, aggiungere sale e pepe.
- Infine, tagliare il formaggio e unire il tutto amalgamando in una pirofila.
- Stendere la pasta nelle tortiera e aggiungere il ripieno di verdure.

Mese: Maggio

Condizioni meteo: Sole, con leggera Brezza

Temperatura Esterna: 26 °C

Tempo di cottura: 2 h circa

Autore: *Marzia Carraro*

Ortolana Pie

Ingredients:

Home-made Brisée dough

- 150 g Wholemeal Spelt Flour
- 60 g Butter
- ½ teaspoon Salt
- 50 ml Water
- Knead until dough is smooth, then place it in refrigerator, wrapped with plastic film, for 20 minutes.

Vegetable filling

- 3 Eggs
- 2 Zucchini
- 2 Carrots
- 1 Red bell Pepper
- 1 Leek
- Asiago cheese
- Cut leek and brown it with oil in a nonstick pan, then add carrots, zucchini, bellpepper, all vegetable cut into small pieces, beat with a fork 3 eggs, add salt and pepper.
- Finally, cut cheese and combine everything by mixing in an oven dish.
- Roll out the dough in the pie tins, then add the vegetable filling.

Month: May

Weather conditions: Sunny, slightly Breeze

External Temperature: 26 °C [78,8 °F]

Cooking Time: about 2 h

Author: *Marzia Carraro*



FOCACCIE – FLATBREADS

Centro Cottura Solare CFV

Focaccia al Rosmarino

Ricetta Facile

Ingredienti:

- 200 g Farina 00
- 120 g Acqua
- 3 Cucchiaini Olio Evo
- Licoli (Lievito tipo Pasta Madre)
- Rosmarino e Sale grosso, per decorazione

Mese: Maggio

Condizioni meteo: Sole

Temperatura Esterna: 25 °C

Tempo di cottura: 1 h circa

Autore: *Luidina*

Rosemary Flatbread

Super Easy Recipe

Ingredients:

- 200 g All Purpose Flour (aka Flour 00)
- 120 g Water
- 3 Tablespoons Olive Oil
- Licoli (similar to Sourdough Yeast)
- Rosemary and rock Salt, for topping

Month: May

Weather conditions: Sunny

External Temperature: 25 °C [77 °F]

Cooking Time: about 1 h

Author: *Luidina*



Focaccia “*Incrocio 2 Terre*”

Ingredienti, per la Pasta:

- 150 g Farina 00
- 150 g Farina Manitoba
- 30 ml Olio semi di Lino
- Acqua q.b.
- Sale q.b.

Per il Ripieno:

- Tarassaco
- Formaggio Asiago

Preparazione:

- Miscelare le un po' delle due farine con acqua, per ottenere un composto simile a “fango liquido”.
- Lasciare riposare per 40 minuti,
- Aggiungere la restanti farine e il sale.
- Lasciare riposare per 1 ora circa.
- Dividere l’impasto in 3 pezzi,
- Stendere col mattarello il primo pezzo e massaggiarlo con olio,
- Ripetere la stessa procedura con gli altri 2 pezzi.
- Sovrapporli tutti e stenderli ancora con il mattarello.
- Dividere in 2 l’impasto steso,
- Riempire una tortiera, col primo impasto,
- Aggiungere le erbe tritate fine e il formaggio
- Coprire il tutto con il secondo impasto.
- Collocare al sole e cuocere per 2,0 ore circa.

Mese: Aprile

Condizioni meteo: Sole

Temperatura Esterna: 17 °C

Tempo di cottura: 2 h circa

Autore: *Paola Brena*

Flatbread “*Crossing Two Lands*”

Ingredients, for the dough:

- 150 g All Purpose Flour (aka Flour 00)
- 150 g Manitoba Flour
- 30 ml Flax seeds Oil
- Water, just enough
- Salt, just enough

For the Filling:

- Dandelion
- Asiago cheese

Preparation:

- Blend half amount of two flours, by obtaining a “liquid mud” compound.
- Let’s rest it for 40 minutes,
- Add the remaining flours and the salt.
- Let’s rest it for about 1 hour.
- Divide the dough into three pieces,
- Roll out with a rolling pin the first piece and massaging with oil,
- Repeat the same procedure with the other two pieces.
- Overlap them all and roll them out again with rolling pin,
- At this point, divide the rolled out dough into two pieces,
- In the cake pan, roll out half dough,
- Add the finely chopped herbs and the cheese,
- Cover the cake pan with the second roll out dough,
- Place it in the sun and bake it for about 2.0 hours.

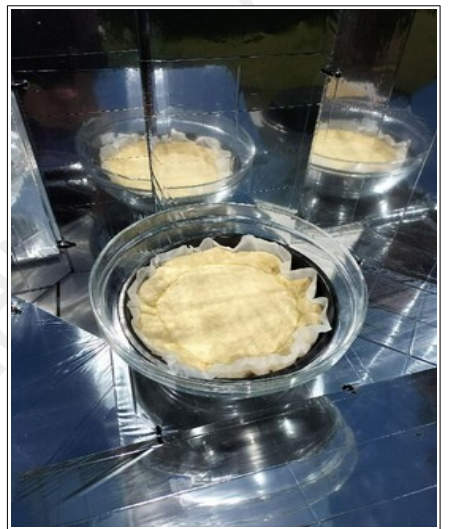
Month: April

Weather conditions: Sunny

External Temperature: 17 °C [62.6 °F]

Cooking Time: about 2 h

Author: *Paola Brena*



Focaccia Tris – Farinata (Vegan e No Gluten)

Ingredienti:

- 80 - 100 g Farina integrale di Amarantho
- 80 - 100 g Farina di Ceci
- 80 - 100 g Farina di Riso
- ½ Bustina di Lievito di birra secco
- Pizzico di sale
- Rosmarino, Dragoncello, Scalogno secco a pezzetti (sapore più dolce e meno acido del fresco),
- 01 cucchiaino di Olio di Girasole biologico
- Acqua q.b. per un impasto morbido

Preparazione:

- In una ciotola, versare un bicchiere d'acqua, e sciogliere il lievito,
- Aggiungere un po' delle 03 farine (La farina di amaranto e ceci hanno ottime proprietà, pero' sapore un po' forte, per cui ho preferito mitigare con un po' di dolcezza del riso, seppur abbassa la lievitazione),
- Dopo 40 minuti, aggiungere il restante delle 03 farine, con un po' d'acqua, tale da ottenere un impasto piuttosto morbido,
- Dopo 01 ora abbondante, l'impasto ha fatto qualche bolla (lievitazione),
- Travasare l'impasto nella teglia, foderata con carta da forno,
- Spalmare la superficie con l'olio e gli aromi²
- Cuocere nel forno solare per circa 02 ore.

Mese: Aprile

Condizioni meteo: Sole tra le Nuvole

Temperatura Esterna: 19 °C

Tempo di cottura: 2 h circa

Autore: Paola Brena

Flatbread Tris – Farinata (Vegan and No Gluten)

Ingredients, for the dough:

- 80 - 100 g Whole-wheat Amaranth flour
- 80 - 100 g Chickpea flour
- 80 - 100 g Rice flour
- ½ sachet of dry brewer's yeast
- Pinch of salt
- Rosemary, Tarragon, Shallot dry chopped (Sweeter flavor and less acidic than fresh),
- 01 tablespoon Organic Sunflower Oil
- Enough Water for a soft dough

Preparation:

- In a bowl, pour a glass of water, and dissolve the yeast,
- Add some of the 03 flours (Amaranth and Chickpea flour have excellent properties, though flavor a bit strong, so I preferred to mitigate with some sweetness from the rice, albeit lowering the rise)
- After 40 minutes, add the rest of the 03 flours, with a little water, such that the dough is rather soft,
- After a good 1 hour, the dough has made a few bubbles (rising),
- Pour the dough into the baking pan, lined with baking paper,
- Coat the surface with the oil and flavorings²
- Bake in the solar oven for about 02 hours.

Month: April

Weather conditions: Sun & Clouds

External Temperature: 19 °C [66.2 °F]

Cooking Time: about 2 h

Author: Paola Brena



PANE - BREAD

Centro Cottura Solare CFV

Pane

Ingredienti:

- 300 g di Farina
- 180 g di Acqua,
- 1 cucchiaino di Pasta Madre.

Preparazione:

- Impastare tutto grossolanamente e lasciare lievitare per 12 – 18 ore,
- riprendere l'impasto e stenderlo sulla spianatoia come fosse un fazzoletto e piegarlo in quattro parti,
- una volta formata una palla, attendere circa 15 minuti, quindi inserirlo nel ricevitore del Kimono con carta da forno, a freddo mettere tutto nel forno solare e lasciare cucinare fino a doratura.

Mese: Luglio

Condizioni meteo: Sole, Cielo limpido

Temperatura Esterna: 32 °C

Tempo di cottura: 2 h circa

Autore: *Sandra*



Bread

Ingredients:

- 300 g All Purpose Flour (aka Flour 00)
- 180 g Water
- 1 tablespoon Sourdough Yeast

Preparation:

- Knead everything roughly and let rise for 12-18 hours,
- take the dough and roll it out on the pastry board like a handkerchief and fold it into four parts,
- once formed into a ball, wait about 15 minutes, then place it in the kimono receiver with baking paper, put everything in the solar oven and let it cook until golden brown.

Month: July

Weather conditions: Sunny, Clear Sky

External Temperature: 32 °C [89,6 °F]

Cooking Time: about 2 h

Author: *Sandra*



Pane Chetogenico

Ingredienti per 6-8 persone:

- 200 g Mandorle ridotte a Farina
- 50 g semi di Lino ridotti a Farina
- 4 g Bicarbonato
- 3 g Acido Citrico o 10 g succo di Limone
- 50 g Strutto
- 100 g Albume

Nota:

la prossima volta usare la carta forno, perché non si riesce a staccare intero dalla teglia.

Mese: Maggio

Condizioni meteo: Sole, leggermente Velato

Temperatura Esterna: 29 °C

Tempo di cottura: 1,30 h circa

Autore: *Raffaella*

Ketogenic Bread

Ingredients for 6-8 persons:

- 200 g Almond Flour
- 120 g Flax seeds Flour
- 4 g Bicarbonale
- 3 g Citric Acid or 10 g Lemon juice
- 50 g Lard
- 100 g Albumen

Note:

for removing cake from pan, next time use Baking-Paper.

Month: May

Weather conditions: Sunny, slightly Cloudy

External Temperature: 29 °C [84,2 °F]

Cooking Time: about 1.30 h

Author: *Raffaella*



FRITTATE - OMELETTES

Centro Cottura Solare CFV

Frittata con Cipolle

Ingredienti per 3 persone:

- 1 Cipolla rossa, media
- 6 Uova
- Olio Evo, Sale q.b.

Preparazione:

Tagliare la Cipolla a pezzettini,
aggiungere Olio,
cuocere per 45 minuti,
aggiungere le Uova sbattute con il Sale
cuocere ancora per 1ora

Mese: Giugno

Condizioni meteo: Sole

Temperatura Esterna: 29 °C

Tempo di cottura: 1,35 h circa

Autore: *Raffaella*

Omelet with Onions

Ingredients for three persons:

- 1 medium red Onion
- 6 Eggs
- Olive Oil. Salt, just enough

Preparation:

Cut Onion in small pieces,
add olive oil,
cook 45 minutes, for browning
add beaten Eggs with Salt
cook for additional 60 minutes (1 hour)

Month: June

Weather conditions: Sunny,

External Temperature: 29 °C [84,2 °F]

Cooking Time: about 1.35 h

Author: *Raffaella*



Frittata alle Erbette

Ingredienti:

- Olio Evo
- Aglio, Scalogno, Cipolla piccola
- Erbette, (Verdura a piacimento)
- 2 Uova
- Formaggio grattugiato
- Sale, Pepe, q.b.

Praparazione:

soffriggere l'aglio/scalogno/cipolla nell'olio, aggiungere le erbette, quindi aggiungere le 2 uova, con formaggio, sale e pepe, sbattute a parte, in una scodella.

Mese: Maggio

Condizioni meteo: Sole

Temperatura Esterna: 22 °C

Tempo di cottura: 1,45 h circa

Autore: *Claudia Carraro*



Omelet with diced Vegetable

Ingredients:

- Olive Oil
- Garlic, Shallot, small Onion
- Vegetables at choice
- 2 Eggs
- grated Cheese
- Salt, Pepper, just enough

Preparation:

browning the garlic/shallot/small Onion in small amount of Olive Oil, add diced vegetables, then add 2 beaten eggs with cheese, salt and pepper

Month: May

Weather conditions: Sunny,

External Temperature: 22 °C [71,6 °F]

Cooking Time: about 1.45 h

Author: *Claudia Carraro*



PIZZA

Centro Cottura Solare CFV

Pizza

Ingredienti:

- 300 g Farina 00
- 1 cucchiaio Pasta Madre
- 210 g Acqua
- 6 g Sale

Farcitura:

Pomodoro, Origano, Olio Evo, Sale, Pepe, Tonno, Funghi, ecc.

Preparazione:

Impastare grossolanamente, lasciare riposare per 18 ore, stendere l'impasto nella tortiera, foderata con carta farcire a piacimento, Porre tutto al sole, anticipato di 15 gradi.

Mese: Maggio

Condizioni meteo: Sole, Cielo limpido

Temperatura Esterna: 22 °C

Tempo di cottura: 2 h circa

Autore: *Davide Milani*



Pizza

Ingredients:

- 300 g All Purpose Flour (aka Flour 00)
- 1 tablespoon Sourdough Yeast
- 210 g Water
- 6 g Salt

Topping:

Tomato, Oregano, Olive Oil, Salt, Pepper, Tuna, Mushrooms, ecc.

Preparation:

Knead roughly, let rise for 18 hours, roll out the dough in the pan, lined with paper, stuff as desired, Place everything in the sun, anticipated 15 degrees.

Month: May

Weather conditions: Sunny,

External Temperature: 22 °C [71,6 °F]

Cooking Time: about 2 h

Author: *Davide Milani*



VARIE - MISCELLANEOUS

Centro Cottura Solare CFV

Marmellata di Mele e Pesche

Ingredienti per 6-8 persone:

- 1,5 Kg Frutta
- ½ bicchiere Acqua
- 150 g Zucchero grezzo

Nota:

lasciato cuocere per 4 ore nel Kimono, poi frullato tutto, messo a riscaldare 10 minuti sui fornelli, quindi riempito vasetti e messi in acqua bollente.

Mese: Giugno

Condizioni meteo: Sole, leggermente Velato

Temperatura Esterna: 24 °C

Tempo di cottura: 4 h circa

Autore: *Mauro el Pittor*



Apple and Peach Jam

Ingredients for 6-8 persons:

- 1,5 Kg Fruit
- ½ Water glass
- 150 g raw Sugar

Note:

left cooking 4 hours in Kimono, afterwards blended everything, put to heat 10 minutes on the stove, then filled jars and put them into boiling water.

Month: June

Weather conditions: Sunny, slightly Cloudy

External Temperature: 24 °C [75,2 °F]

Cooking Time: about 4 h

Author: *Mauro el Pittor*



Bevanda Estiva

Ingredienti:

- 250 ml Acqua
- una manciata di Melissa
- 400 g Ribes nero

Mese: Giugno

Condizioni meteo: Sole

Temperatura Esterna: 24 °C

Tempo di cottura: 45 minutes

Autore: *Davide Milani*

Summer Drink

Ingredients:

- 250 ml Water
- few Melissa leaves
- 400 g black Currant

Month: June

Weather conditions: Sunny

External Temperature: 24 °C [75,2 °F]

Cooking Time: about 45 minutes

Author: *Davide Milani*



Albicocche Sciropate

Ingredienti:

- 3 Albicocche a pezzettoni
- 100 ml Acqua
- 50 g Zucchero
- qualche Foglia di Menta

Mese: Luglio

Condizioni meteo: Sole, Cielo Limpido

Temperatura Esterna: 29 °C

Tempo di cottura: 1 h circa

Autore: *Sandra*

Syruped Apricots

Ingredients:

- 3 chopped Apricots
- 100 ml Water
- 50 g Sugar
- few Mint leaves

Month: July

Weather conditions: Sunny, Clear Sky

External Temperature: 29 °C [84,2 °F]

Cooking Time: about 1 h

Author: *Sandra*



Conclusione

Caro Cuoco Solare,

speriamo questo ricettario ti sia stato utile per sperimentare e cimentarti nella cottura di nuovi piatti solari.

Ora abbiamo bisogno di te, della tua creatività, per arricchire il numero di nuove pagine del prossimo ricettario.

Continua ad usare il forno solare, mettili in gioco, osa e posta sempre foto e procedimento delle tue cotture, saranno un valido aiuto per chi intraprende, per la prima volta, questa nuova strada.

Confidando di ricevere tue nuove e prelibate notizie presto, ti inviamo i nostri più affettuosi e soleggiati saluti.

Firmato

Centro Cottura Solare CFV

Telegram: <https://t.me/centrocotturasolarecfv>

Ending

Dear Solar Cooker,

we hope this cookbook has been useful for you to experiment and try new solar dishes.

Now, we need your creativity, to enrich the number of new pages in the next cookbook.

Keep using the solar oven, get involved, dare and always post photos and procedure of your cooking, they will be a valuable help for those who undertake, for the first time, this new path.

Trusting to receive your new and delicious recipes, as soon as possible, we send you our warmest and sunniest greetings.

Signed

Castelfranco Veneto Solar Cooking Center

Telegram: <https://t.me/centrocotturasolarecfv>