

СЕКРЕТЫ МИКРОВОЛНОВКИ



СЕКРЕТНЫЙ функционал микроволновой печи

Режем лук без слез



Вы можете раз и навсегда покончить со слезами при шинковке лука, просто срезав оба конца луковицы и поместив ее в микроволновую печь. Нагревайте лук на полной мощности в течение 30 секунд, и поры, выделяющие сок, подсохнут. Вкус и все полезные вещества останутся на месте, а вот провоцирующие слезоотделение энзимы испарятся, и лук будет легко шинковать, не пролив ни слезинки.

Возвращаем аромат долго хранившимся специям



Специям, орехам и приправам можно вернуть былой аромат после долгого хранения. Для этого достаточно нагреть их в микроволновке в течение 15 секунд на полной мощности.



Растапливаем маргарин

Маргарин или масло можно растопить в микроволновой печи при высокой температуре в течение одной минуты. Это лучше, чем оставлять его на открытом воздухе в течение нескольких часов или топить его на плите, рискуя тем, что он загорится.



“Реанимируем” картофельные чипсы

Желающие восстановить хрустящие свойства чипсов могут легко сделать это с помощью микроволновки. Положите в нее вместе с чипсами несколько одноразовых бумажных полотенец, и излишняя влага при тепловой обработке будет ими полностью впитана. Даже короткое нагревание легко вернет к жизни ваши хрустящие чипсы.



Готовим «обезжиренный» бекон

Приготовление чипсов из бекона в микроволновой печи гораздо быстрее и полезнее, чем в обычных условиях. Положите бумажные полотенца на тарелку, сверху поместите несколько ломтиков бекона и во избежание жирных брызг накройте такими же полотенцами. Установите время от 3 до 5 минут на большой мощности, и вы получите вкусные чипсы без лишнего жира.



Размораживаем сэндвичи и выпечку

Обычно замороженные сэндвичи и выпечка становятся сырыми и вялыми при разогревании. Этого можно избежать, обернув их бумажным полотенцем. Вы увидите, что влага впитается в салфетки, вместо того чтобы остаться на поверхности продукта.



Жарим орехи

В микроволновой печи можно поджарить кешью или миндаль гораздо быстрее, чем в обычной печи. Просто рассыпьте орешки на блюде, подходящем для обработки в микроволновке, установите таймер на 1 минуту при высокой мощности. Повторите эту операцию 4-5 раз, в перерывах перемешивая орешки.



Декристаллизация меда

Мед кажется вам слишком густым? Если он кристаллизовался, поставьте банку без крышки в микроволновку на 2 минуты при низкой мощности. Мед снова станет текучим и полностью сохранит свой волшебный вкус.



Размачиваем чечевицу и фасоль

Микроволновка может помочь ускорить размачивание чечевицы или фасоли, которое обычно занимает целую ночь. Поместите продукты в специальную миску, залейте водой, добавьте щепотку соды и нагревайте в течение 10 минут. Затем оставьте остывать на 30-40 минут, и вы получите фасоль, готовую к дальнейшей обработке.



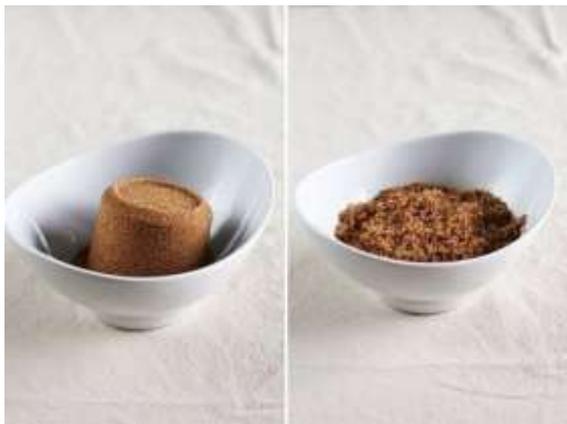
Растапливаем шоколад

Вам наверняка пригодится быстрый способ приготовления горячего шоколада без комков. Измельчите плитку как можно тщательнее и поместите кусочки шоколада в специальной чаше в микроволновку на 15 секунд. Затем повторяйте эту операцию, в перерывах слегка помешивая продукт до достижения желаемого результата.



Сушим травы

Для правильного высушивания трав воспользуйтесь следующим советом. Нагрейте их в емкости в течение 2-4 минут на высокой мощности, переложив предварительно бумажными салфетками. Затем следует слегка помять салфетки с травой, повторить операцию и извлечь готовые высушенные растения



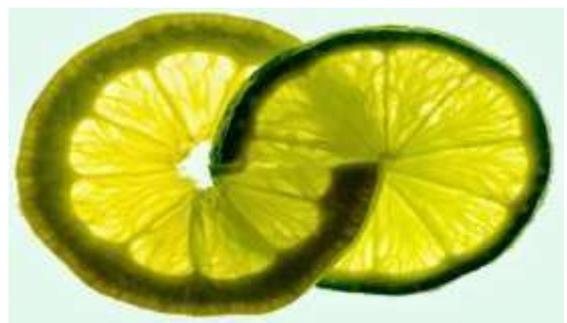
Восстановление затвердевшего коричневого сахара

В спешке велик риск передержать коричневый сахар, после чего он превращается в окаменелость, с которой сложно что-либо сделать. Если это произошло, положите его в миску с ломтиком хлеба, сбрызните водой и поставьте на 30-45 секунд в микроволновую печь. Отсыревший сахар тоже можно спасти. Положите сахар в чашку и поставьте в микроволновку на 20-30 секунд.



Печем шоколадный кекс

Любители шоколадного кекса могут легко получить его за одну минуту и сорок секунд. Нужно смешать сахар, какао, соль, корицу и муку в чаше. После получения однородной смеси сухих ингредиентов нужно по очереди влить жидкие: воду, ванильное мороженое и растительное масло. Еще раз смешиваем все до полного исчезновения комков и нагреваем в микроволновке на высокой мощности, предвкушая скорое наслаждение.



Увеличиваем объем сока, полученного из лимонов и лаймов

Представьте, можно сделать лимоны или лаймы более сочными и легко «выжимаемыми», поместив их в микроволновую печь на 10-20 секунд на высокой мощности. Затем нарежьте лимоны, положите в соковыжималку, и вы будете удивлены, насколько более сочными, чем обычно, они окажутся.



Идеальные яйца-пашот

Вы можете приготовить замечательные яйца-пашот в микроволновке, разбив яйца в специальную чашу с кипящей водой и капелькой белого уксуса. Необходимо вставить в желток пару зубочисток, накрыть чашу пищевой пленкой и только после этого поставить все в микроволновку. Блюдо готовится на максимальной мощности в течение 30 секунд. После этого яйцо осторожно поворачивают и повторяют операцию в течение 20 секунд, достигая полной готовности продукта.



Очищаем чеснок от кожуры

Очистка зубков чеснока от кожуры может быть хлопотной процедурой, особенно если вы спешите. Проблема имеет простое решение — поставьте головку чеснока в микроволновку и нагрейте в течение 15 секунд на полной мощности. Шелуха станет влажной, и ее можно будет легко удалить.

Как же готовится еда в микроволновке? Когда ты кладешь в нее продукты, на пищу начинают действовать магнитные волны. Они проникают в мясо, картошку или овощи и вызывают у них внутри вибрацию молекул воды, жира и сахара, в результате чего выделяется большое количество энергии. В отличие от плиты или духовки, где тепло передается от газа или электричества посуде, а от нее продуктам, в микроволновке оно генерируется внутри самой пищи.

Зачем супу стеклянная палочка?

При необходимости в СВЧ вполне реально приготовить борщ, щи или рассольник. Для этого тебе понадобится высокая посуда, которую надо заполнять только на 2/3 (для молочных супов размер кастрюльки должен быть в два раза больше объема блюда). Пользуйся крышкой, но обязательно с отверстием для выхода пара. Овощи и мясо режь на одинаковые кусочки, иначе они приготовятся неравномерно, а бобовые не забудь заранее замочить: горох – на 10-12 часов, фасоль – на 5-7. Чтобы бульон сильно не вскипал, периодически помешивай супчик. Избежать чрезмерного бурления также поможет стеклянная палочка, помещенная в посуду.

Мясо лучше тушить

В разных частях камеры микроволновки продукты прогреваются неравномерно: больше энергии получают кусочки, находящиеся на краю тарелки, меньше – те, которые располагаются в середине. Учитывай эту особенность, когда будешь готовить мясо. Обязательно разморозь его перед приготовлением и просуши бумажным полотенцем. Чтобы кусочки получились поджаристыми, тебе понадобится функция «гриль» или комбинация «микроволны + гриль». Однако есть опасность высыхания мяса. Чтобы этого не случилось, мощность микроволн должна составлять 20-30% от максимальной. И солить кусочки лучше в конце приготовления, иначе сок выйдет и они станут жесткими (исключением является свинина с кожей, которую надо надрезать и втереть в нее соль для создания хрустящей корочки). Кстати, более жирное мясо готовится быстрее постного. То же самое можно сказать о кусках с костями. А еще в микроволновке за считанные минуты готовятся блюда в горшочках, бефстроганов, запеканка. Только в этом случае лучше воспользоваться функцией «микроволны + конвекция».

Обрежь птичке крылья

В микроволновке можно сделать отличную курочку-гриль, однако надо знать некоторые секреты, иначе снаружи получится обгоревшая птичка, а внутри недопеченная. Сначала тушку (весом около 1,5 кг) или ее половинку замаринуй, потом наколи шкурку вилкой, а крылья приколи к курице зубочистками или заверни в фольгу (чтобы не обгорели), только следи за тем, чтобы они не слетели во время готовки или не соприкоснулись со стенками печки, иначе она выйдет из строя. Подготовленную тушку положи на низкую решетку для гриля, а вниз поставь тарелку для стекания жира. Сначала включи 100%-ный уровень мощности и только микроволны. Готовь 10 мин., затемними фольгу, налей в тарелку 1/3 стакана воды и сделай режим «микроволны + гриль». Обжаривай около 10 мин. с одной стороны, переверни и столько же готовь с другой.

Варка в капле воды

Если захочешь отварить в микроволновке овощи для салата, просто выложи их в один слой и налей воды на высоту 1 см. Свекла приготовится всего за 15 мин., картошка и морковь – за 10-12 мин. Когда кладешь неочищенные овощи, кожуру лучше проткнуть. То же касается картошки. Например, если захочешь сделать клубни в мундире, проколи их вилкой, поддержи 5 мин. при полной мощности с одной стороны и столько же с другой – и блюдо готово.

Каша за пару минут

Когда утром совсем нет времени, микроволновка поможет тебе очень быстро сварить овсяную кашу: кладешь в миску хлопья и кусочки фруктов, заливаешь их молоком и ставишь в СВЧ на полную мощность на 2 минуты. Правда, есть риск, что каша «убежит», поэтому возьми посуду повыше, чтобы жидкости в ней было не больше половины.

Выпечка без румянца

Тем, кто хочет заняться выпечкой в микроволновке, стоит обзавестись глубокой формой, ведь тесто в СВЧ поднимается выше, чем в духовке, и заполнять его надо только на 1/2 объема. Желательно, чтобы бортики были прямыми, а сама посуда – круглой (в прямоугольной обгорают бока выпечки). Дно лучше закрыть пергаментом и смазать маслом. Поскольку сахар и жир очень восприимчивы к СВЧ-лучам, их надо тщательно размешивать, иначе твои изделия начнут подгорать. А для того, чтобы выпечка не пересушилась, адаптируя свои любимые рецепты под микроволновку, добавляй в тесто больше жидкости и уменьшай количество муки. Смесь для кекса или бисквита должна быть жиже, чем для оладьев. Кстати, выпечка в микроволновке получается не слишком румяной. Чтобы скрыть этот дефект, добавляй в тесто какао, цедру, покрывай готовый бисквит или печенье глазурью.

Практика

Блюда должны постоять

Если решишь приготовить любимое кушанье не на плите или в духовке, а с помощью микроволновки, уменьши количество жидкости в рецепте на 1/3 (в тесте, наоборот, прибавь), максимально откажись от жиров, проколи вилкой все продукты в кожуре и пленке (сосиски, сардельки, картошка), никогда не пытайся сварить яйцо в скорлупе (оно попросту взорвется) и уменьши время готовки на 1/3. Кроме того, у СВЧ есть одна особенность – даже после вынимания блюда из печи его приготовление продолжается еще несколько минут, поэтому обязательно учитывай это. Например, для супа так называемый период отстаивания составляет 10 минут, для жаркого – 15 минут, овощей – 1-2 минуты, картошки – 5 минут, выпечки – 5-10 минут.

Мнение специалиста

Сергей Ли Шу Хва, шеф-повар ресторана гостиницы «Мандарин»

Чтобы во время подогрева в микроволновке ваши блюда не подсыхали, делайте это быстро, при невысокой мощности и закрывайте посуду пленкой или специальной пластиковой крышкой. А вот супы и соусы, наоборот, надо разогревать открытыми. Никогда не включайте пустую технику (увеличивается электромагнитное поле) и регулярно чистите микроволновку. Чтобы убрать засохшие частички пищи, просто поставьте в камеру стакан воды с лимонным соком и нагревайте его 10 минут при максимальной мощности. После этого грязь можно легко убрать губкой.

Правила разморозки

- Размораживай продукты при уровне мощности ниже средней.
- Переворачивай куски в процессе разморозки.
- Не пытайся полностью разморозить крупные куски мяса или целую тушку курицы – внешние участки начнут зажариваться.
- Тушку птицы клади в печь грудкой вниз, а выступающие части закрывай фольгой.
- Если размораживаешь фарш, оттаявшие части периодически убирай, иначе они поджарятся