



# Чудо-бутерброды ИЗ МИКРОВОЛНОВКИ



**Дарья Костина**  
**Чудо-бутерброды**  
**из микроволновки**  
Серия «Быстро, вкусно, просто»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=302182](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=302182)*

*Чудо-бутерброды из микроволновки / сост. Д. Костина: АСТ; Москва;  
2010*

*ISBN 978-5-17-063761-4*

**Аннотация**

Горячие бутерброды – удобное и вкусное блюдо, которое уместно подать к столу и на завтрак, и на обед, и на ужин. Да и праздничный стол от них только выиграет. А приготовив такие бутерброды в микроволновой печи, вы сэкономите свои силы и время. Для широкого круга читателей.

# Содержание

Особенности микроволновой кулинарии  
Конец ознакомительного фрагмента.

6  
13

# **Чудо-будерброды из микроволновки (составитель Дарья Костина)**

В современной жизни все большее значение приобретает экономия времени на ведение домашнего хозяйства и приготовление пищи. Высвободившееся время можно использовать гораздо более приятно, чем стоять часами у плиты!

Значительную помощь в этом важном деле может оказать микроволновая печь, которая сможет превратить процесс приготовления пищи в приятное развлечение, сберечь ваши силы и здоровье. Чтобы готовить в такой печи, необходимы некоторые навыки.

Самое простое блюдо, приготовление которого доступно и детям, и пожилым людям,— горячие бутерброды. Это настолько удобное блюдо, которое уместно подать к столу и на завтрак, и на обед, и на ужин, да и праздничный стол от их присутствия только выиграет! А приготовив изысканные и обычные горячие бутерброды и прочие закуски в микроволновой печи, вы сэкономите свои силы и время!

- Микроволновая печь экономит время и деньги. Она дешевле в эксплуатации, занимает меньше места на кухне

и проще для гигиенической уборки. Время приготовления блюд сокращается в несколько раз, а потребление электроэнергии вдвое. При этом воздух на кухне почти не нагревается и не пропитывается запахами пищи. Запахи не распространяются по квартире.

- Благодаря сокращению времени нагрева продукта лучше сохраняются необходимые нам витамины и микроэлементы.

- Микроволновая печь позволяет готовить сочные овощи без добавления воды, поскольку они выделяют собственную воду при нагреве.

- В ней можно размораживать продукты с сохранением их клеточной структуры, питательных, вкусовых и гастрономических качеств.

- Микроволновая печь позволяет готовить блюда в посуде, подаваемой к столу.

- Микроволновую печь можно использовать для стерилизации посуды (очень удобно стерилизовать стеклянные банки, детские бутылочки).

# Особенности микроволновой кулинарии

Самый быстрый повар в мире – это микроволновая печь. Она творит настоящие чудеса.

Микроволновые печи предлагают сказочные преимущества: оттаивать, разогреть и жарить, быстро приготавливать даже замороженные продукты, жарить без жира, сохраняя витамины, питательные вещества и ароматы продуктов, в любое время быстро подавать на стол теплую пищу.

- Не всякая посуда годится для использования в микроволновой печи. Металлы поглощают микроволновую электромагнитную энергию из-за их высокой проводимости. Поэтому металлическая посуда не пригодна для СВЧ. Даже если другая посуда имеет металлические ободки, детали, ручки, декор, нанесенный металлической краской, не используйте ее, будьте осторожны.

- Исключением является алюминиевая фольга (небольшие кусочки) и металлические шпажки. Однако при этом следите, чтобы металл не касался стенок печи.

- Посуда для СВЧ может быть фарфоровой и фаянсовой, стеклянной, деревянной и даже из морских раковин. Тест на пригодность посуды чрезвычайно прост: налейте в стакан воду, поставьте стакан в испытываемую посуду и поместите по-

суду в печь на 40–50 с при уровне мощности 10. Вода в стакане должна нагреться, а испытываемая посуда – остаться холодной. Если посуда нагрелась, ее не следует использовать в СВЧ.

Многие приемы приготовления пищи в СВЧ направлены на наиболее рациональное распределение энергии и сокращение времени на проникновение микроволн в продукты. Так, размешивание, переворачивание, расположение в посуде, местоположение в жарочном шкафу служат именно этой цели. Накрывание продукта крышкой (пластиковой салфеткой, пергаментной бумагой) также ускоряет время приготовления, сохраняет сочность и нежность продуктов, предотвращает разбрызгивание.

Если необходимо, наоборот, замедлить процесс готовки на тех местах, которые подсохли или готовятся слишком быстро, на эти места накладывают кусочки фольги или передвигают их ближе к центру. Продукты, заключенные в раковины, кожу, пленку (устрицы, плоды, яйца), перед приготовлением прокалывают, чтобы избежать их деформации.

• Как определить, когда блюдо готово? В СВЧ многие продукты готовятся так быстро, что их внутренние жиры и сахар не успевают карамелизироваться и дать румяный цвет. Поначалу это кажется необычным и даже сбивает с толку. Методы определения готовности остаются традиционными: мясо пробуют на мягкость вилкой, для рыбы главное – непрозрачность цвета, кондитерские изделия проверяют деревянной

палочкой и т.д. Однако при желании вы можете получить и хрустящую корочку, если будете готовить в специальной посуде для жаренья в СВЧ или покроете поверхность продукта различными приправами: соусом, маслом, красным молотым перцем.

- Помните и о времени доводки – это очень важно. Пища будет готова только через несколько минут после извлечения ее из печи, так как микроволновая энергия продолжает перемещаться от краев к центру. Давая блюду «дойти», вы избежите опасности пересушить его края.

- Продолжительность приготовления прямо зависит от количества, качества, размера и формы продуктов, их температуры. Чем холоднее продукты, тем дольше они будут готовиться. Круглые и тонкие куски готовятся быстрее, чем прямоугольные и толстые. Маленькие кусочки будут готовы быстрее больших. Более рыхлые и пористые продукты требуют меньше времени на приготовление, чем плотные и твердые.

- Скорость приготовления связана и с содержанием влаги в продукте: добавляйте в блюдо немного жидкости, только чтобы смочить продукты, так как излишек влаги может замедлить процесс готовки. Наконец, количество пищи: чем больше продукта, тем дольше он будет готовиться.

- В СВЧ можно регулировать режим приготовления пищи.

- Время от времени должна проводиться чистка СВЧ. Ча-

стицы воды, брызги жидкости и жира в рабочей камере, на стенках, дверных прокладках поглощают микроволновую энергию. Удалять их нужно как можно быстрее.

- Безопасно пользоваться СВЧ – значит соблюдать следующие правила: не пользуйтесь печью с открытой дверцей, так как это приводит к утечке микроволновой энергии; не пытайтесь самостоятельно ремонтировать печь, если есть неисправности, – это опасно.

Овладение искусством приготовления вкусной еды в микроволновой печи требует опыта. Даже если ваши первые попытки закончатся неудачно, экспериментируйте, комбинируйте режимы, изменяйте время работы и загрузку печи: подойдите к приготовлению блюд в СВЧ творчески. И эта работа превратится для вас в удовольствие.

С помощью СВЧ вы можете приготовить соблазнительные горячие закуски за несколько минут, независимо от того, обдумывали вы их заранее или они являются вашим экспромтом. Званный ужин станет развлечением не только для гостей, но и для вас – превратится в легкое и необременительное занятие. В СВЧ вы приготовите гренки с орехами, мягкий сырный крем, свежие крекеры или чудо-бутерброды, разогреете обычные слоеные пирожки.

## **Кухонная посуда**

Благодаря возможности использовать в микроволновой печи фарфоровую, пластмассовую и другую посуду, приготовление пищи становится более удобным и разнообразным.

### **Проверка кухонной посуды**

Самый простой способ проверить, можно ли использовать посуду в микроволновой печи,— налить стакан воды, поставить в нее на подставку и включить печь на 35–45 с. Если по истечении этого времени посуда сильно нагрелась, то лучше в ней не готовить.

### **Стекло и фарфор**

Для приготовления пищи в микроволновой печи можно использовать стеклянные миски, тарелки, предметы обеденного сервиза, блюда, чашки, кружки и т. д., а также обычную кухонную посуду. Нельзя пользоваться посудой, на которой есть металлическая краска, например, золотой или серебряный ободок. В некоторых красках и глазури, использу-

емых для украшения стеклянной посуды, присутствует металл, в такой посуде готовить пищу в микроволновой печи нельзя. Если посуда вызывает сомнение, проверьте ее указанным выше способом.

## **Жаропрочная стеклянная посуда**

Самой лучшей посудой для приготовления пищи в микроволновой печи является жаропрочная кухонная посуда без металлических украшений, жаропрочные стеклянные и керамические кастрюли, мерные стаканы, блюда для пирогов, чашки для крема, хлебницы, пирожковые тарелки и другая посуда без металлических украшений.

## **Бумажная упаковка**

Бумажную упаковку можно применять в микроволновой печи при невысокой температуре для разогревания или быстрого приготовления пищи, а также для продуктов с низким содержанием жира, сахара и воды. Удобной упаковкой являются салфетки, полотенца, бумажные стаканчики и пакеты, бумажная упаковка замороженных продуктов, тонкие картонные коробки. Можно использовать и толстый картон.

Бумагу применяют как теплоизоляцию. Нельзя применять бумажные пакеты и стаканчики, покрытые воском, так как при нагревании продукта воск может расплавиться. Посуду с пластиковым покрытием использовать в микроволновой печи можно.

## **Пластмассовая посуда**

Пластмассовая посуда пригодна для использования в микроволновой печи. В пластмассовой посуде и таре нельзя готовить продукты с высоким содержанием жира и сахара, так как при высокой температуре пластмасса расплавится или покоробится. Пластиковые мешочки, предназначенные для приготовления пищи в обычных печах (они выдерживают температуру кипения и заморозки), пригодны и для микроволновой печи. У таких пластиковых мешочков надо снимать металлический зажим, так как он сильно разогревается и может расплавить пластиковую упаковку.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.