

FUNCIONS DELS APARELLS MICROONES

Amb els microones podem realitzar tres funcions:

- Escalfament
- Descongelació
- Cocció

ESCALFAMENT

És la funció més coneguda dels microones. En breus espais de temps – depenent de la quantitat i del tipus d'aliment – fa que qualsevol plat ja preparat i mantingut al frigorífic estigui en condicions òptimes de temperatura per portar-lo a taula. I sense gust de reescalfat !

DESCONGELACIÓ

El microones és el complement ideal del congelador. La descongelació per microones presenta dos avantatges molt importants:

- a) La rapidesa, ja que en pocs minuts podem passar un aliment ultracongelat a temperatura ambient o tenir-lo llest per consumir.
- b) Com que és tan ràpida la descongelació, la flora microbiana no té temps de reproduir-se com en una descongelació normal i, per tant, el resultat amb el microones és molt més sa.

COCCIÓ

El microones és un electrodomèstic que cou els aliments aprofitant el seu propi contingut d'aigua. Els principals avantatges d'aquesta cocció són:

1. **La rapidesa** : Tot el procés el realitza en temps sensiblement inferiors als que fan falta amb els sistemes tradicionals de cocció.
2. **Una alimentació sana**: Els aliments es couen amb el seu propi contingut d'aigua i sense superar els 100 graus de temperatura, la qual cosa fa que s'eviti la dissolució i posterior pèrdua de sals minerals i la destrucció de vitamines. Al mateix temps, els aliments conserven tot el sabor, per la qual cosa fan falta menys espècies i condiments i això fa que aquest sigui un mètode de cocció molt eficaç per a les persones que han de seguir dietes baixes en sal i altres condiments.
3. **Comoditat**: Els estris a utilitzar en aquest sistema de cocció es redueixen als mateixos plats o safates amb què després se serveix el menjar; per tant, la utilització de cassoles, paelles ... es redueix de forma considerable. D'altra banda, les temperatures assolides impedeixen la formació dels residus enquitranats que es dipositen en el fons dels estris. Finalment, és important destacar que la neteja del microones és molt senzilla, ja que només cal passar un drap humit per l'interior de l'aparell.
4. **Estalvi energètic**: En els aparells microones cal distingir entre potència absorbida, que correspon al consum de xarxa, i potència de sortida, que correspon a l'energia elèctrica transformada en energia calorífica. La relació entre totes dues sol estar situada en el 50%, és a dir, un rendiment molt superior als sistemes actuals com ara plaques de cocció, forns elèctrics, etc. Per tant, el consum dels microones és molt més baix.
5. **Nous sabors**: Com ja hem dit abans la cocció mitjançant aquest sistema fa que els aliments no perdin cap dels seus components i, per tant, ens presenten els seus sabors naturals.

INFORMACIÓ I CONSELLS PER A LA UTILITZACIÓ DELS MICROONES

- Un mateix microones no sempre triga el mateix temps per fer una recepta determinada. El voltatge del corrent elèctric té petites variacions que ocasionen una major o menor velocitat de la cocció; per exemple: en una ciutat petita, un microones normalment serà més ràpid que en una ciutat gran, ja que en aquesta última el voltatge sol ser més baix en els períodes en què la demanda és més gran.
- No tingueu por de vigilar els aliments a través de la porta de l'aparell. Si l'aliment està a punt de vessar o s'està coent excessivament en una zona determinada, podeu obrir la porta i interrompre el procés de manera immediata. Això té el mateix efecte que retirar el recipient del foc, ja que en obrir la porta es deté l'emissió d'energia. Un microones no funciona si la porta és oberta.
- Els aliments compactes necessiten més temps per coure's que els que són porosos. Els aliments canvien densitat segons la seva elaboració; per exemple: un rodó de carn és més dens que la carn picada.
- És molt important tenir en compte la temperatura dels aliments, ja que a temperatura ambient necessiten menys temps que recent trets del frigorífics.
- Els aliments coberts conserven el vapor, se suavitzen i es couen més ràpidament.
- Us recomanem remoure els aliments des de les vores cap al centre. També convé donar el tomb o girar el recipient en què s'estiguin cuinant per obtenir una cocció més uniforme.
- Per a cuinar amb més d'un recipient alhora, cal que els col·loqueu en forma circular perquè tot s'escalfi o es cogui de manera uniforme.
- Traieu els aliments del microones quan escara no estiguin ben cuits, ja que durant el repòs s'acabaran de coure i quedaran al punt.
- Si els aliments tenen forma irregular, procureu col·locar-los amb les parts més primes cap al centre del recipient i les més gruixudes cap a la vora.
- Deixeu que els plats en repòs, d'aquesta manera s'acabaran de coure amb l'escalfor interna; per exemple: una patata semblarà cuita després de 4 minuts al microones, però si li feu un tall trobareu que el cor de la patata encara està cru. Deixeu-la reposar 5 minuts més i estarà totalment cuita.
- Per saber si el menjar està ben calent, toqueu la base del recipient en què estigueu cuinant i assegureu-vos que també estigui calenta.
- Per obtenir més suc de taronges i llimones, poseu-los a l microones durant 15 o 20 segons i espremeu-los tot seguit.
- Si voleu descongelar pa, emboliqueu-lo en tovallons de paper perquè n'absorbeixin la humitat.
- Per escalfar carns resseques, heu d'afegir-hi alguna salsa o caldo per proporcionar-hi humitat.
- Tingueu en compte que com més quantitat d'aigua, greix i sucre contingui l'aliment, més ràpidament es courà.
- Si utilitzeu papers plàstics que tanquin hermèticament o bé bosses especials per guisar, heu de perforar-los amb una forquilla perquè no es trenquin a causa del vapor d'aigua que es desprèn de l'aliment. Igualment cal perforar els embolcalls dels aliments congelats.
- Sempre que es pugui, trossegeu els aliments, es faran més ràpidament i millor.
- Si voleu evitar que es ressequi un aliment, tapeu-lo amb un plàstic o amb un plat; si no podeu fer-ho així, introduïu un got amb aigua dins el microones.
- Condimenteu, si és possible, en acabar la cocció. Les microones fan més forts els sabors de les espècies i aromatitzants, per la quals cosa és aconsellable assaonar amb molt de compte i mesura.
- Per coure tot tipus de verdures és imprescindible que l'aigua estigui a punt de bullir, així accelerarem la cocció.
- Els aliments es poden coure tapats o destapats; per exemple: els aliments a la planxa, destapats perquè l'aigua s'evapori; els aliments que contingui aigua, com ara salses o verdures, s'han de coure tapats.
- Els temps de cocció que apareixen en les diferents receptes poden variar segons el volum de l'aliment. Per tant és aconsellable, en finalitzar la cocció, comprovar si estan en el seu punt. Un exemple: per saber si les carxofes estan llestes, es punxen en el centre del cor i si aquest està tendre, la carxofa està a punt.
- Si heu de cuinar aliments com ara patates, pomes, pebrots, cebes, etc. és aconsellable que siguin d'una mida similar perquè la cocció sigui més uniforme.
- Com que el microones no dauren els aliments, a part de la safata de daurar, podeu utilitzar adobs o salses que els donin color, així com preparats especials que hi ha al mercat que serveixen per aromatitzar i acolorir al mateix temps.



AMANIDA DE VERDURES (ESCALIVADA)

Ingredients:

- 3 pebrots vermells grans
- 2 albergínies
- 4 cebetes
- 12 tomates petites
- oli
- vinagre
- sal

Elaboració:

Unteu els pebrots amb oli i col·loqueu-los en un recipient. Tapeu el recipient i introduïu-lo al microones durant 20 minuts. Retireu-lo i, sense destapar, deixeu reposar els pebrots fins que estiguin freds. Mentrestant poseu en un altre recipient les albergínies i les cebetes; tapeu-lo i poseu-lo al microones 15 minuts.

Tot seguit cuineu les tomates, posant-les 4 minuts al microones. A continuació peleu els pebrots i les albergínies, talleu-los en tires, poseu-hi sal i col·loqueu-ho tot en una safata. Talleu les cebetes en tires i col·loqueu-les també a la safata; per últim incorporeu-hi les tomates pelades. Afegiu-hi sal. Finalment, tireu-hi oli i vinagre i, si ho desitgeu, tireu-hi pel damunt un allet picat.



SALMÓ AMB ESTRAGÓ

Ingredients:

- 4 talls de salmó fresc
- 100 gr. de mantega
- el suc de ½ llimona
- sal
- pebre molt
- estragó fresc picat

Elaboració:

Aboqueu la mantega en un recipient i introduïu-lo al microones durant 10 segons, perquè s'estovi. Reserveu una part de la mantega i a l'altra afegiu-hi el suc de llimona, la sal, el pebre i l'estrage picat, al gust. Barregeu-ho tot bé.

A continuació, amb una quarta part de la mantega reservada abans unteu lleugerament els talls de salmó i col·loqueu-los en una safata. Formeu un rotlle, com una croqueta, amb la mantega restant i poseu-la al congelador perquè se solidifiqui.

Tot seguit, tapeu la safata amb plàstic, perforeu-lo, i introduïu la safata al microones durant 7 o 8 minuts, depenent del gruix dels talls de salmó.

Per últim, deixeu-ho reposar tot uns 2 o 3 minuts i serviu-ho amb la mantega solidificada, tallada en rodanxes.



FLAM D'OU

Ingredients :

- ½ litre de llet
- 100 gr. de sucre
- 1 tira de pela d'una llimona
- canyella en rama
- 5 ous
- Per al caramel: 75 gr. de sucre i 5 cullerades d'aigua

Elaboració:

Aboqueu en una flamera el sucre i l'aigua per fer el caramel i poseu-ho tot al microones durant uns 7 minuts. Quan comenci a agafar color, retireu-ho, remogueu el motlle perquè es caramel·litzi i deixeu-ho reposar. A continuació, mescleu en un bol la llet amb el sucre, afegiu la càscara de llimona i la canyella i escalfeu-ho tot al microones durant 3 minuts. Tot seguit, retireu la llimona i la canyella i incorporeu a la llet els ous batuts.

Per últim, aboqueu-ho tot a la flamera i introduïu-la al microones, al 75% de potència, durant 14 minuts. Deixeu refredar, desemmotlleu el flam i ornamenteu-lo amb nata muntada i cirretes.



CUINA AMB MICROONES

MENÚ

- AMANIDA DE VERDURES
- SALMÓ AMB ESTRAGÓ
- FLAM D'OU