

Tupperware®

Mikrovilnu
ceļvedis



Mikroviļņu ceļvedis



4

Mikroviļņu priekšrocības

6

Kā mikroviļņi darbojas

8

**Mikroviļņu krāsns
izvēle**

10

Labākā prakse

12

Tīrīšana

16

**Mikroviļņu krāsnī lietojamie
Tupperware produkti**

30

**Ieteikumi ēdienu gatavošanas
jomā**

36

Ieteikumi pielietojumam

Mikroviļņu priekšrocības



Mūsu straujā ikdienas dzīve nav iedomājama bez mikroviļņu krāsns, jo īpaši mazā virtuvē, tomēr tik daudz cilvēku šīs nelielās spēkstacijas uzlūko tikai kā ēdienu pārpalikumu uzsildīšanas līdzekli.

Taču faktiski ēdiena gatavošana mikroviļņu krāsnī ir viens no ātrākajiem, veselīgākajiem un energoefektīvākajiem gatavošanas veidiem!

Un tas nozīmē vairāk nekā tikai ātru pusdienu pagatavošanu: jo īsāku laiku pārtika tiek termiski apstrādāta, jo vairāk krāsas, garšas un uzturvielu tiks saglabāts.

Turklāt, gatavojot ēdienu mikroviļņu krāsnī, nevajag pievienot papildu eļļu.

Naudas ietaupījums. Mikroviļņu krāsns patērē par līdz pat 75% mazāk enerģijas kā tradicionālā plīts vai cepeškrāsns.

Atlaidināšana mikroviļņu krāsnī ir labākais veids, kā saglabāt pārtikas produktu kvalitāti, turklāt drošāks veids no mikrobioloģiskā viedokļa.

Izvēle: pavadīt vairāk laika kopā ar ģimeni un mīļajiem cilvēkiem, baudot viegli pagatavojamu, veselīgu maltīti, vai pavadīt visu laiku virtuvē pie plīts.

1

Enerģijas ietaupījums

Ēdienu gatavošanas ilgums ir neliels (gandrīz puse no laika salīdzinājumā ar tradicionālo ēdienu gatavošanas veidu uz plīts vai cepeškrāsnī).

2

Naudas ietaupījums

Mazāk atkritumu, visu var uzsildīt atkārtoti.

3

Tauku satura samazinājums vai atteikšanās no to lietojuma

Un veselīgas un vieglas ēdienu kartes īstenošana.

4

Ēdiena garšu izcelšana

Un uzturvielu un vitamīnu saglabāšana.

5

Virtuves tīrības uzturēšana

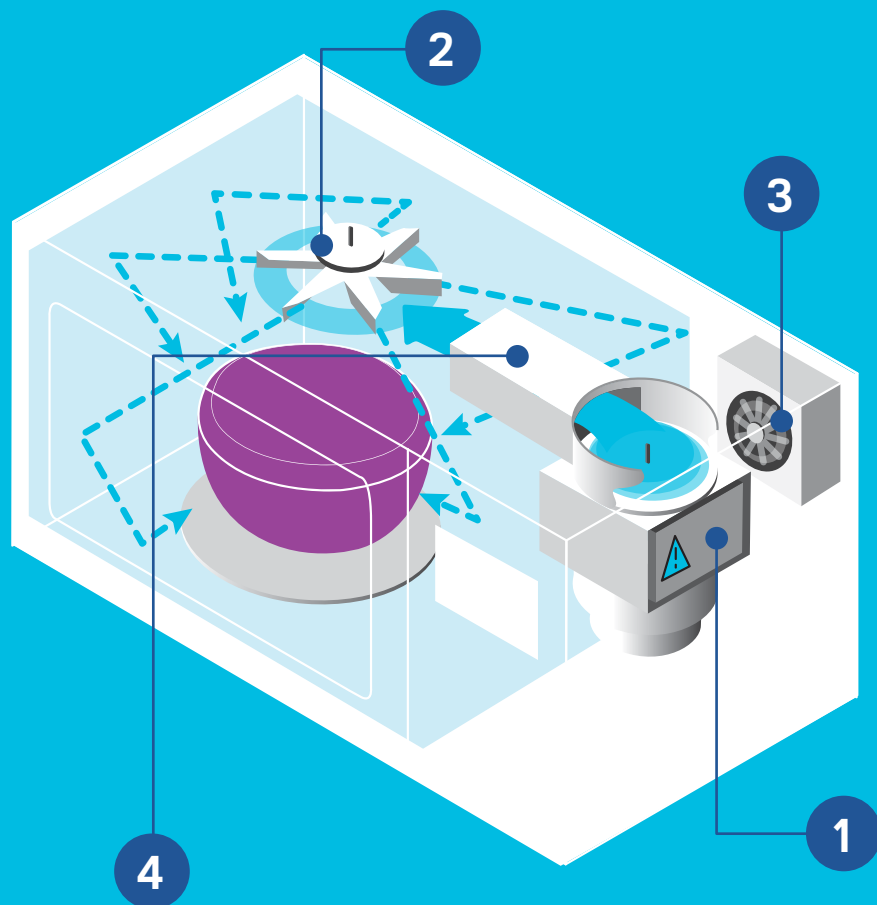
Vairums ēdienu tiek gatavoti zem vāka, nekādu šļakatu, krāsns nav jātīra.

6

Virtuvē nav lieku smaržu

Burtiski – nekādu smaku vai izgarojumu, nekas nesmird.

Kā mikroviļņi darbojas



1 Magnetrons

Mikroviļņu krāsns sirds ir magnetrons. Tas ģenerē ļoti īsus viļņus, tā sauktos mikroviļņus. Mikroviļņi ir augstas frekvences īsa garuma elektromagnētiskie viļņi, līdzīgi radioviļņiem, kas pārvietojas taisnā līnijā ar gaismas ātrumu. Šāda veida enerģija rada temperatūras celšanos.

2 Maisītājventilators

Magnetrona radītos mikroviļņus maisītājventilators izkliedē mikroviļņu krāsns dobumā. Tad mikroviļņi ierosina pārtikas produktos esošo cukura, tauku un ūdens molekulu vibrāciju ar ātrumu 2,5 miljoni reizu sekundē. Šīs vibrācijas rada berzi, kas savukārt nosaka temperatūras kāpumu un attiecīgi pārtikas produkta gatavošanu vai atkārtotu uzsildīšanu.

Piemēram, kad berzējat plaukstas, jūs izraisāt berzi, kas savukārt sasilta jūsu rokas. Mikroviļņu krāsns koncepcija ir līdzīga, izņemot to, ka berzi rada cukurs, tauki un ūdens.

Attiecīgi – jo vairāk tauku un cukura ir jūsu receptē un mazāk pārtikas produkta vai mitruma traukā, jo lielāks ir ēdiena piededzinašanās un trauka sabojāšanas risks.

Katrai mikroviļņu krāsnij ir savs gatavošanas modelis; dažām var būt savi karstie punkti, kas nozīmē to, ka dažas zonas sakarst ātrāk nekā citas.

3 Troksnis

Troksni, kāds dzirdams no daudzām mikroviļņu krāsnīm pēc durvju atvēršanas, parasti rada ventilators. Par to nav jāuztraucas! Šis troksnis nenozīmē, ka tiek ģenerēti mikroviļņi.

4 Ierosmes devējs

Ierosmes devējs ir vieta, kurā mikroviļņi iekļūst krāsnī. Tā var atrasties augšpusē vai sānos, un krāsnij var būt arī 2 ierosinātāji vienlaikus.

Īpašnieka rokasgrāmata

Izlasiet savas mikroviļņu krāsns rokasgrāmatu, lai zinātu tās ierobežojumus un to, kur atrodas ierosinātāji.

Mikroviļņu krāsns izvēle

Ietilpība

Atkarībā no modeļa ietilpības diapazons var būt no 10 līdz 40 litriem. Mikroviļņu krāsns ar tilpumu, kas mazāks par 25 litriem, ir ideāli piemērota diviem cilvēkiem, kuri galvenokārt to lieto pārtikas produktu atšaldīšanai vai atkārtotai uzsildīšanai.

Mikroviļņu krāsns ar 25 l vai lielāku ietilpību ir perfekti piemērota ģimenēm, kuras vēlas gatavot sarežģītākus ēdienus. Atkarībā no mikroviļņu krāsnī lietojamā Tupperware produkta ap šo trauku jāpaliek vismaz 5 cm atstatumam līdz augšai un sāniem, lai lietojums būtu nevainojams.

Durtiņas

Ja mikroviļņu krāsns virtuvē atradīsies augstu, labāk izvēlēties uz sāniem veramas durtiņas (atveramas no labās puses uz kreiso), nodrošinot, lai nekas virtuvē netraucētu to atvēršanu. Ja mikroviļņu krāsns atradīsies jostasvietas līmenī, iespējams, labākas būs atvēršanas durtiņas. Šāda veida atvērums sniedz labāku pārredzamību un piekļūstamību.

Pārklājums

Mikroviļņu krāsns dobumu aizsargā metāla pārklājums, un durtiņas aizsargā metāla siets, kas atstaro mikroviļņus atpakaļ krāsnī.

Mikroviļņu krāsnīm ir trīs veidu pārklājumi:

1. Epoksīdsveķi: viegli tīrāmi
2. Nerūsējošais tērauds: viegli tīrāms, izturīgs pret skrāpējumiem
3. Keramikas emalja: vislabāk vada siltumu nevainojamas gatavošanas nolūkā un viegli tīrāma

Displejs

Mehānisko displeju viegli lietot, un to veido taimeris, funkciju kursors un jaudas slēdzis.

Digitālo displeju darbība ir balstīta uz viena principa, taču taimeris ir precīzāks un lietderīgāks, nodrošinot vairāk funkciju, tādas kā aizkavēta iedarbināšana, atmiņas taustiņš, automātiskas gatavošanas programmas atbilstoši pārtikas produktam un automātiska svēršana.

Tehnoloģija

Vairumam mikroviļņu krāšņu dobuma pamatnē ir plate, kas mikroviļņu krāsns darbības laikā rotē. Rotēšana palīdz pārtikas produktus sasildīt vienmērīgi, jo pārtika secīgi nonāk saskarē ar vairāk vai mazāk viļņiem atkarībā no rotācijas.

Jaunāko paaudžu mikroviļņu krāsnis ir izstrādātas ar invertoru tehnoloģiju. Šī tehnoloģija nodrošina lineāru jaudas izvadi, lai gatavošanas process viscaur būtu vienmērīgs. Tas tiek panākts ar mazāku enerģijas patēriņu, kas savukārt nozīmē to, ka ēdienam ir mazāk piederzinātu malu un vēso punktu. (Lai izvēlētos atbilstošu jaudu savai mikroviļņu krāsnij, lūdz, skatiet tabulu 11. lappusē).

Mikroviļņu krāsnī var būt iestrādātas dažādas tehnoloģijas, tādas kā grilēšanas, kaltēšanas, konvekcijas un automātiskās funkcijas; tomēr šīs funkcijas nevajadzētu lietot ar mikroviļņu krāsnī lietojamajiem Tupperware produktiem, lai tos nesabojātu.

Labākā prakse



Drošība

Izlasiet krāsns instrukciju, lai zinātu tās ierobežojumus. Vienmēr ieskatieties produkta norādījumu brošūrā, lai apgūtu, kā pareizi produktu lietot.



Lietojiet tikai tos produktus, uz kuriem ir mikroviļņu drošības piktogrammas, proti, šie produkti ir paredzēti lietošanai mikroviļņu krāsnī.

Noteikti ievērojiet minimālā un maksimālā piepildījuma līnijas, ja tādas uz konkrētā mikroviļņu krāsnī lietojamā produkta ir.

Lietojot mikroviļņu krāsnī liekamu Tupperware trauku, noteikti aktivizējiet tikai mikroviļņu funkciju.

Daži mūsu mikroviļņu krāsnī lietojamie produkti, piemēram, MicroGourmet, satur metālu. Šie produkti ir izstrādāti drošam lietojumam mikroviļņu krāsnī, ja vien tiek ievēroti norādījumi par lietošanu. Nekad nelietojiet metāla produktus, kas nav paredzēti izmantošanai mikroviļņu krāsnī.

Maksimālais ilgums, kādu Tupperware trauki bez pārtraukuma var atrasties mikroviļņu krāsnī, ir 30 minūtes (ja nav norādīts citādi).

Pirms atkārtotas lietošanas ļaujiet produktam atdzist.

Nekad nedarbiniet mikroviļņu krāsni, kad tā ir tukša! Tā var sabojāt mikroviļņu krāsni.

Vienmēr ievietojiet mikroviļņu krāsnī lietojamo produktu vismaz 5 cm atstatumā no mikroviļņu krāsns griestiem un sānu sienām (tostarp durtiņām), lai nepieļautu magnetrona bloķēšanu.

Karstums rodas pārtikas produktu iekšpusē, nevis mikroviļņu krāsnī, tādēļ tās dobums saglabājas vēss, kas mikroviļņu krāsni padara par vienu no drošākajām virtuves ierīcēm.

Lai gan gatavošanas procesa laikā mikroviļņu krāsnis saglabā nosacītu vēsumu, pārtikas produkti sakarst, tādēļ pirms izņemšanas ir ieteicams pārlicināties par gatavošanas trauku temperatūru. Nepieciešamības gadījumā lietojiet virtuves cimdus.

Vienmēr ievērojiet nogaidīšanas laiku. Nogaidīšanas laiks ir svarīgs tādēļ, lai karstums vienmērīgi izplatītos pārtikas produkta iekšpusē.

Atverot trauku, noņemiet vāku tā, lai tvaiks izplūstu no jums pretējā virzienā.

Jauda

Visas mūsu receptes ir pārbaudītas un izstrādātas, lietojot 600 vatu mikroviļņu krāsnis. Lūk, lielisks padoms, kā noteikt mikroviļņu krāsnis jaudu: sildiet 1 tasi (250 ml) istabas temperatūras ūdens CrystalWave krūzē 500 ml ar 100% jaudu.

Ja ūdens uzvārās ilgāk nekā 3 minūšu laikā, mikroviļņu krāsnis jauda ir mazāka par 600 vatiem, un jums jāreķinās ar to, ka viss gatavosies ilgāk nekā mūsu ceļvežos sniegtajās receptēs. Gatavošanas ilgums var atšķirties atkarībā no jūsu mikroviļņu krāsnis jaudas.

Jauda (%)	Jauda (vatos)	Jauda siltumā	Lietojums
100	1000+	Augsta	Vāra šķidrumus
90 – 60	600 – 900	Vidēji augsta	Gatavo ēdienu
50	500 – 600	Vidēja	Atkārtoti uzsilda
40 – 30	360	Vidēji zema	Kausē sviestu/šokolādi
20 – 10	160	Zema	Silda/atlaidina

Tīrīšana

Pēc ēdienu gatavošanas mikroviļņu krāsnī palikušās šļakatas un ēdiena paliekas nav higiēniskas un mazina mikroviļņu krāsns lietderību. Laimīgā kārtā mikroviļņu krāsnis ir viegli tīrāmas, ja vien zina, kā!



*Padomi un
paņēmieni*



Citrons

vai

Ikdienas tīrīšanā lietojiet mitru sūkli vai Tupperware mikrošķiedru dvieļīti, lai izslaucītu mikroviļņu krāsns iekšpusi. Dažām krāsnīm ir tvaika ģenerēšanas sistēma, kas noder tīrīšanā. Lai likvidētu jebkādas smakas, samaisiet pārtikas sodu vai citronu sulu ar ūdeni, kurā samitrināt sūkli vai mikrošķiedru dvieļīti pirms tīrīšanas.

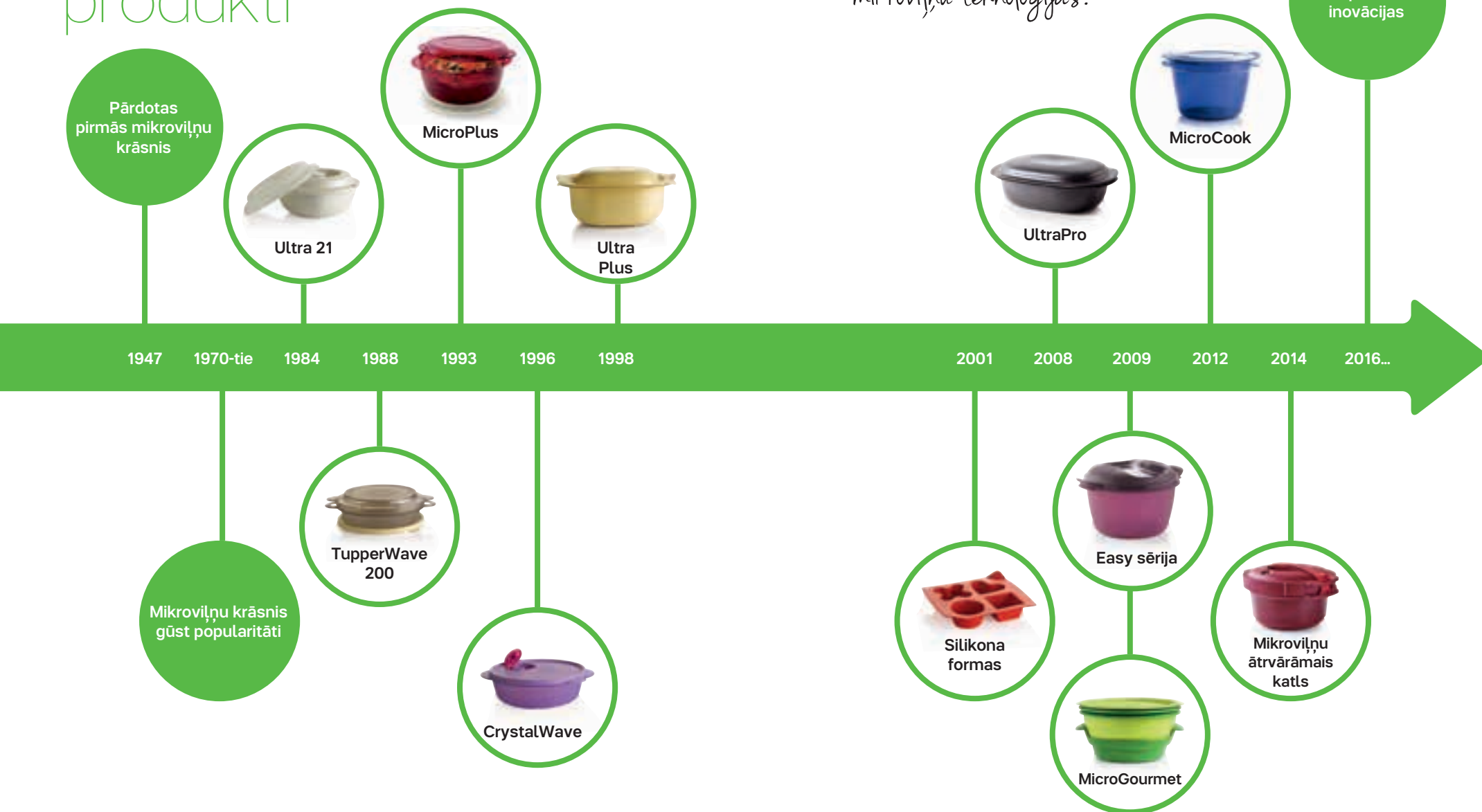
Ūdens

Arī etiķis var noderēt, iztīrot ēdienu paliekas. Piepildiet CrystalWave krūzi 500 ml ar 250 ml ūdens un 2 ēd. k. etiķa. Uz 3 minūtēm ielieciet mikroviļņu krāsnī, kas iedarbināta ar 800 vatu jaudu. Ūdens iztvaikos uz mikroviļņu krāsns sienām un atmiešņēs visas piekaltušās paliekas. Izņemiet un nomazgājiet grozāmo plati. Izslaukiet mikroviļņu krāsns iekšpusi ar mikrošķiedru dvieļīti.



Mikroviļņu krāsnī lietojamie Tupperware produkti

"Vairāk nekā 30 gadu inovatīvas
mikroviļņu tehnoloģijas!"





Vienmēr paturiet prātā

1

Nekad nepārsniedziet 30 secīgas minūtes gatavošanas laika mikroviļņu krāsnī*.

2

Vienmēr uzlieciet ēdienu gatavošanas traukam vāku*, lai nepieļautu to, ka mikroviļņu krāsns kļūst netīra.

3

Vienmēr pievienojiet minimālu daudzumu ūdens, lai nepieļautu pārtikas produktu izžūšanu.

4

Vienmēr ievērojiet visu mikroviļņu krāsnī lietojamo Tupperware produktu konkrētās vadlīnijas.

*ja nav norādīts citādi

Mikroviļņu krāsni lietojamie Tupperware produkti

Lietojums

Lietojumam labākā jauda

Temperatūra

Pamata lietojums

	Warmie Tup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pasniegšana 2. Uzsildīšana 	500 vati /vidējs siltums, 50% jauda. Uzsildīšanas laikā ik pēc 3 minūtēm jāapmaisa	0 – 120°C 32 – 250°F
	CrystalWave	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uzsildīšana 2. Saldēšana 3. Transportēšana 	500 vati /vidējs siltums, 50% jauda Uzsildīšanas laikā ik pēc 3 minūtēm jāapmaisa	0 – 120°C 32 – 250°F
	ExtraPlus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uzsildīšana 2. Saldēšana un atlaidināšana 3. Saldēšana 4. Transportēšana 	500 vati /vidējs siltums, 50% jauda. Uzsildīšanas laikā ik pēc 3 minūtēm jāapmaisa	-25 – 160°C 80 – 320°F
	CrystalPlus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uzsildīšana 2. Saldēšana un atlaidināšana 3. Saldēšana 4. Transportēšana 	500 vati /vidējs siltums, 50% jauda Uzsildīšanas laikā ik pēc 3 minūtēm jāapmaisa	0 – 120°C 32 – 250°F

Ikdienas lietojums

	Easy sērija	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konkrētas sastāvdaļas gatavošana 2. Pasniegšana 	360 vati – 900 vati atkarībā no pārtikas produkta/liels siltums	0 – 120°C 32 – 250°F
	MicroCook	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gatavošana: nekad negatavojiet pārtikas produktus ar lielu tauku vai cukura saturu 2. Uzsildīšana: ik pēc 3 minūtēm jāapmaisa; 500 vati/maks. vidēja jauda 3. Atlaidināšana 4. Saldēšana un atlaidināšana 	900 vati /liels siltums	-25 – 200°C 80 – 400°F
	Silikona formas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cepšana 2. Uzsildīšana 3. Atlaidināšana 4. Saldēšana 	600 vati /vidēji liels siltums	-25 – 220°C 80 – 428°F

Augstākā kvalitāte


	MicroGourmet	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tvaicēšana 2. Atlaidināšana 	900 vati /liels siltums Tvaicēšana var sasniegt līdz 100°. Materiāls iztur līdz 120°C Produktam ir augsto tehnoloģiju īpašības, kas nepieļauj lielākajai daļai mikroviļņu iespīesties tieši pārtikas produktā	120°C 250°F
	Mikroviļņu ātrvārāmais katls	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ātra gatavošana 2. Mērcēšana 	900 vati /liels diapazons Materiāls iztur līdz 120°C. Spiediens var sasniegt līdz 112°. Kombinējiet 2 gatavošanas veidus: mikroviļņu un spiediena	120°C 250°F
	MicroPlus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gatavošana 2. Saldēšana 3. Saldēšana un atlaidināšana 4. Uzsildīšana 	900 vati /liels siltums Sniedz iespēju pagatavot visu maltīti 25 minūtēs + 5 minūšu nogaidīšanas laiks	-25 – 200°C 80 – 400°F
	UltraPro	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gatavošana 2. Uzsildīšana 3. Saldēšana 4. Saldēšana un atlaidināšana 	900 vati /liels siltums	-25 – 250°C 80 – 475°F

Pamata lietojums



Warmie Tup

Elegantu izolētu trauku klāsts, izstrādāts ēdienu pasniegšanai. Atkārtoti uzsildot ēdienu mikroviļņu krāsnī, vākam jābūt vaļā.


 **500 vati**/vidējs siltums, 50% jauda.
Uzsildīšanas laikā ik pēc 3 minūtēm jāapmaisa.

0 – 120°C/32 – 250°F



CrystalWave

Uzsildīšanai mikroviļņu krāsnī. Perfekti piemērots vienai personai paredzētām porcijām un līdzīgi ņemamiem ēdieniem. Mehāniskais vārsts.

 **500 vati**/vidējs siltums, 50% jauda.
Uzsildīšanas laikā ik pēc 3 minūtēm jāapmaisa.


0 – 120°C/32 – 250°F



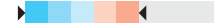
ExtraPlus

Saldēšanai, atļaidināšanai un atkārtotai uzsildīšanai mikroviļņu krāsnī.

Ģimenei un atsevišķai personai līdzņemšanai; transportēt var tikai stateniskā stāvoklī. Automātiskais vārsts, kas nesagādā problēmas.

 **500 vati**/vidējs siltums, 50% jauda.
Uzsildīšanas laikā ik pēc 3 minūtēm jāapmaisa.

-25 – 160°C/80 – 320°F



Ikdienas lietojums



Easy sērija

Ēdienu gatavošanas risinājums "viss vienā". Perfekti piemērots ātrai gatavošanai. Makaroni, rīsi un olu ēdieni.

360 vati – 900 vati atkarībā no Tupperware produkta un pārtikas produkta veida.

0 – 120°C/32 – 250°F



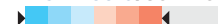
MicroCook

Ultimate Microwave trauki saldēšanai, atlaidināšanai, uzglabāšanai ledusskapī, atkārtotai uzsildīšanai un ēdienu gatavošanai.

Vislabāk piemēroti zupu, kartupeļu, sacepumu, mērču, kausētas šokolādes gatavošanai. Tilpums gan ģimenei, gan atsevišķām porcijām. Līdzņemšanai ir hermētisks vāks.

900 vati/liels siltums, 50% jauda. Uzsildīšanas laikā ik pēc 3 minūtēm jāapmaisa.

-25 – 200°C/80 – 400°F

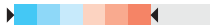


Silikona formas

Cepamtrauku klāstu var lietot gan mikroviļņu krāsnī, gan cepeškrāsnī. Var likt saldētavā. Ideāli piemēroti kūkām, konditorejas izstrādājumiem, receptēm uz olu bāzes.

600 vati/vidēji liels siltums.

-25 – 220°C/80 – 428°F




Augstākā
kvalitāte



UltraPro

Saldēšana, atļaidināšana, atkārtota uzsildīšana un ēdienu gatavošana "viss vienā". Var lietot gan mikroviļņu krāsnī, gan tradicionālajā cepeškrāsnī, gan abu kombinācijā, liekot traukus vienu uz otra vai katru atsevišķi. Vislabāk piemēroti tradicionālajai lēnajai gatavošanai, lēnai vārīšanai, sautēšanai, cepšanai; sautējumu, maizes, rīsu, kuskusa vai makaronu ēdienu gatavošanai. Nav jāpievieno taukvielas. Eleganti trauki pasniegšanai.

 900 vati/liels siltums, 50% jauda.

-25 – 250°C/80 – 475°F





MicroGourmet

Īstenai saldētu vai svaigu pārtikas produktu tvaicēšanai mikroviļņu krāsnī. Vispiemērotākie krāsainu dārzeņu pagatavošanai *al dente* veidā, kā arī maigiem pārtikas produktiem, tādiem kā zivis, jūras veltes, krēmīgi deserti. Pasniedzot saglabā siltumu.

 900 vati/liels siltums.

120°C/250°F





Mikroviļņu ātrvārāmais katls

Apvieno 2 dažādas ēdienu gatavošanas metodes (gatavošanu spiediena un mikroviļņu iedarbībā), nodrošinot vienmērīgu siltuma izkliedēšanu, pārtikas produkta krāsas saglabāšanu un īsu gatavošanas laiku.

 900 vati/liels siltums.

120°C/250°F



Ieteikumi ēdienu gatavošanas jomā

Pārtikas produktu lielums

Mikroviļņu krāsnī ģenerētie mikroviļņi tieši iespaidīsies pārtikas produktā līdz aptuveni 2 – 3 cm dziļumam. Lielā mērā tas atkarīgs no pārtikas produkta veida un lieluma. Piemēram, sagriezts burkāns ir gatavs ātrāk nekā vesels burkāns. Dārzeņu sagriešana vienādos gabalos sniegs labākos rezultātus.

Pārtikas produktu blīvums

Poraini pārtikas produkti ir gatavi ātrāk nekā blīvāki pārtikas produkti. Piemēram, kūka ir gatava ātrāk nekā kartupeļi.

Pārtikas produktu izvietošana

Pirms atkārtotas uzsildīšanas vai ēdiena gatavošanas pārtikas produkti traukā jāizklieidē vienmērīgi. Ja gatavojat dārzeņu asorti, lielāka izmēra un blīvākus dārzeņus lieciet pie trauka ārsienām, savukārt mazākus, ne tik blīvus dārzeņus – trauka centrā.

Pārtikas produktu veidi

Ne visi pārtikas produkti mikroviļņu krāsnī gatavojas vienādi: gatavojot ēdienu, ūdens, tauku un cukura molekulas sasilst efektīvāk nekā citas molekulas; lai panāktu vienmērīgu rezultātu, vienmēr pievienojiet minimālu daudzumu ūdens. Ņemot vērā tauku un cukura augstāko vārīšanās temperatūru, ilgstošas iedarbības laikā tie tomēr var sasniegt pat 150°C augstu temperatūru. Tas nozīmē, ka mikroviļņu krāsnī lietojamajos Tupperware traukos nevar cept, gatavot karameli, bekonu vai popkornu.

Trauka forma

Tā kā mikroviļņi no perifērijas tiek vadīti uz centru, vienmērīgu gatavošanas rezultātu panākšanā vislabākie ir apaļi trauki.

Trauka lielums

Lai nodrošinātu vienmērīgu gatavošanas rezultātu, vienmēr lietojiet ieteiktā lieluma trauku

Trauka vāks

Pirms ievietošanas mikroviļņu krāsnī vienmēr aizveriet trauka vāku, lai saglabātu mitrumu un nodrošinātu vienmērīgu gatavošanas rezultātu.

Augļi un dārzeņi

Mikroviļņu krāsnis ir ideāli piemērotas augļu un dārzeņu gatavošanai, jo gatavošanas laiks ir īss.

Kauli

Gatavojot nepieļaujiet kaulu saskari ar Tupperware trauka sienām, jo tas var produktu sabojāt.

Temperatūra

Jo aukstāks ir pārtikas produkts, jo ilgāk tas būs jāgatavo. Piemēram, saldēti pārtikas produkti būs jāgatavo ilgāk nekā atļaidināti produkti.

Pārtikas produktu sadurstināšana

Sadurstiniet ābolu, tomātu, ķirbju un kartupeļu mizu un izdariet griezumus veselā zivī vai vistas krūtiņā, lai liekais tvaiks varētu izkļūt ārā.

Maisīšana

Apmaisiet gatavojamo ēdienu vai grieziet trauku, lai nodrošinātu gatavošanas vienmērību.

Nogaidīšanas laiks

Ēdiens turpina gatavoties, kad izņemts no mikroviļņu krāsnis. Šo procesu sauc par pārejošo vārīšanos. Šajā laikā siltums no ēdiena malām pārvietojas uz centru, turpinot vienmērīgi gatavināt ēdienu.

Materiāli

Mikroviļņus atstaro metāls un alumīnijs. Mikroviļņi izkļūst cauri plastmasai, stiklam, keramikai un papīram, tomēr ne vienādā proporcijā. Tupperware plastmasas materiāls, kas piemērots lietošanai mikroviļņu krāsnī, absorbē tikai 3% viļņu salīdzinājumā ar 30%, ko absorbē stikla trauki, un 20% – keramika!

Tas nozīmē, ka mikroviļņu krāsnī lietojamie Tupperware produkti ēdienu gatavošanā, atkārtotā uzsildīšanā vai atļaidināšanā ir daudz lietderīgāki par jebkādu citu materiālu traukiem.

Padomi Panēmieni

Šķidruma proporcijas

Visas Tupperware receptes ir izstrādātas, lietojot Tupperware produktus, un tādēļ visas proporcijas attiecas uz lietojumu šajos produktos. Citu recepšu gadījumā (kas nav Tupperware receptes) lietojiet mazāk šķidruma nekā norādīts receptē, jo hermētiski aizvērti mikroviļņu krāsnī lietojamie Tupperware trauki saglabā mitrumu. Sāciet ar 2/3 ūdens no tā daudzuma, kāds norādīts receptē, un tad nepieciešamības gadījumā pievienojiet vairāk.

Garšvielas

Lieks mitrums gatavošanas laikā var palielināt garšvielu intensitāti. Tādēļ, iespējams, jūs vēlēšities samazināt garšvielu daudzumu.

Sāls

Pievienojiet sāli dārzeņiem tad, kad gatavošana mikroviļņu krāsnī ir pabeigta. Ātrāka sāls pievienošana var veidot brūnus plankumus un izkaltēt pārtikas produktus.

Iekrāsošana

Paprika un rīvmaize iekrāso gaišākus pārtikas produktus, tādus kā putnu gaļa un kartupeļi. Garšvielu maisījumi ir teicami piemēroti olu krēmu, augļu maisījumu un kūku pārkaisīšanai, tādējādi uzlabojot to izskatu.

Sojas vai terijaki mērce gaļai, zivīm un putnu gaļai piešķir Āzijas ēdienu garšu un apvalku.

Bārbekjū un tomātu mērci garšas un krāsas uzlabošanas nolūkā var izmantot putnu gaļas un gaļas glazēšanā pirms gatavošanas un tās laikā.

Izcili piemērotas gaļai vai putnu gaļai ir sinepju (ar garšaugiem) un sojas glazūras.

Šķiņķi, tītaru vai pīli garšas un krāsas uzlabošanas nolūkā var viegli apziest ar džemu, želeju vai marmelādi (vēlams, kad gatavošanas laiks ir pusē).

Ēdieni uz piena vai olu bāzes

Ēdieniem uz piena vai olu bāzes ir tendence pārvārtīties, tādēļ vienmēr lietojiet mazu vai vidēju jaudu, jo īpaši izmantojot EasyDelight.

Olu maisījumi

Nekad nelieciet mikroviļņu krāsnī veselu olu ar čaumalu, jo uzkrātā spiediena dēļ tā eksplodēs. Olu gatavošanā (bez čaumalas) vienmēr lietojiet mazu jaudu. Izvairieties no iepriekš uzceptu olu atkārtotas uzsildīšanas mikroviļņu krāsnī, jo olu dzeltenums var pārplīst.

Zupas

Gatavojot zupas, sāciet ar svaigiem dārzeņiem un aptuveni 150 ml ūdens. Pēc tam, kad dārzeņi ir jau gatavojušies, pievienojiet vārošu ūdeni, lai ietaupītu laiku un enerģiju.

Gatavošanas ilgums

Lielāks pārtikas produktu daudzums būs jāgatavo ilgāk.

Vienkārša ilguma noteikšana ir pareizināt sākotnējo gatavošanas ilgumu ar palielināto pārtikas produktu daudzumu un tad atņemt nedaudz laika, lai nepieļautu pārvārīšanos.

Piemēram:

1 vidēja lieluma kartupelis = 4 minūtes,
2 vidēja izmēra kartupeļi = 4x2 = 8 minūtes,
Atņemot 2 minūtes = 6 minūtes

Deserti – kūkas

Cepot kūku mikroviļņu krāsnī, pievienojiet papildu 2 ēd. k. piena un samaziniet cepamā pulvera daudzumu, lai kūka neuzceltos pārāk augstu. Ļaujiet kūkas mīklai 5 minūtes pastāvēt, lai cepamā pulvera ieraugs varētu iedarboties. Pārlietu nesaputojiet kūkas maisījumu, jo tas var likt kūkai saplakt mikroviļņu krāsnī. Cepšanas laikā nelieciet traukam virsū vāku. Vāku var lietot pēc tam, nogaidīšanas laikā, lai tvaiks atbrīvotu kūku no trauka.

Lai izceptajiem konditorejas izstrādājumiem piešķirtu jauku galīgo niansi, pārkaisiet tos ar grauzdētām kokosriekstu skaidiņām. Varat pievienot arī grauzdētus, smalki sakapātus riekstus – pirms gatavošanas vai nogaidīšanas laikam beidzoties.

Ēdienu gatavības pārbaude

Ēdienu gatavības pārbaudes mikroviļņu krāsnī atšķiras atkarībā no gatavojamā pārtikas produkta veida, tādēļ noteikti nedrīkst paļauties tikai un vienīgi uz ēdiena krāsu.



Gaļa

Lai gatavošana notiktu vienmērīgi, sadaliet malto vai kapāto gaļu mazās vai vidēja lieluma gaļas lodītēs.

Siers

Lietojot nelielu daudzumu siera sacepuma pārkaisīšanā, pievienojiet sieru nogaidīšanas laikā, kamēr ēdiens vēl ir karsts un var izkausēt sieru.

Kūkas

Ieduriet zobu bakstāmo kūkas centrā. Ja izvilks zobu bakstāmais ir tīrs, kūka ir gatava.

Zivis

Pareizi pagatavota zivs izskatīsies necaurspīdīga un būs viegli nolobāma.

Ieteikumi pielietojumam



Tomātu blanšēšana

Sadurkstiet 6 tomātus ar dakšiņu un ielieciet MicroCook traukā. Lieciet mikroviļņu krāsnī – 800 vatu jauda, 3 minūtes. Pēc tam nogaidiet 3 minūtes un novelciet tomātiem mizu.

Mandeļu blanšēšana

Ieberiet 125 g mandeļu un ielejiet 250 ml ūdens CrystalWave bļodā. Lieciet mikroviļņu krāsnī – 650 vatu jauda, 3 minūtes vai kad ūdens sāk vārīties. Kad ūdens atdzisis, nomizojiet mandeļus.

Lielāka sulas daudzuma izspiešana no citrusaugļiem

Pirms sulas spiešanas ielieciet citrusaugli uz 20 sekundēm mikroviļņu krāsnī, 800 vatu jauda. Tas mīkstinās augļa šūnu membrānas un attiecīgi ļaus izspiest maksimālo sulas daudzumu no citrusaugļa.

Avokado nogatavināšana

Sadurkstiet avokado mizu ar dakšiņu. Biezajai mizai noteikti jābūt caurdurtai, lai mikroviļņi auglim tiktu klāt. Sildiet 30 sekundes ar 360 vatu jaudu. Saudzīgi piespiediet un, ja avokado vēl joprojām ir ciets, sildiet vēl papildu 30 sekundes.

Sviesta mīkstināšana

Lai mīkstinātu sviestu, salieciet vidēja lieluma sviesta gabalus MicroCook traukā bez vāka. Lieciet mikroviļņu krāsnī – 360 vatu jauda, 10 sekundes. Ik pa 10 sekundēm pārbaudiet sviestu.

Kukurūzas vālišu lobīšana

Nogrieziet stiebra galu 1 collu virs pēdējās graudu rindas. Uzlieciet kukurūzas vāliši uz Ultra Pro cepeškrāsns paplātes vai plāksnītes vāka un 2– 4 minūtes sildiet mikroviļņu krāsnī ar lielu jaudu. Kolīdz vāliše atdzisis, turiet to pie nenogrieztā gala, vienlaikus gan purinot, gan saspiežot. Graudi vienkārši izslīdēs no vālišes, bez apvalkiem.

Želatīna izšķīdināšana

Uz 5 minūtēm iemērciet sausas želatīna lapiņas (10 g) aukstā ūdenī. Noteciniet un lieciet notecināto želatīnu mikroviļņu krāsnī krūzē ar vāku. Lieciet mikroviļņu krāsnī – 360 vatu jauda, 1 minūte. Pirms pievienošanas maisījumam samaisiet.

Medus atjaunošana

Kad medus ir sacukurojies un graudains, ielieciet to MicroCook traukā, uzlieciet vāku un izmantojiet atļaidināšanas iestatījumu uz 30 sekundēm vienā reizē. Ik pēc 30 sekundēm apmaisiet medu, līdz tas ir viendabīgs.

Džemu sildīšana

Sasildiet džemu, uz 45 sekundēm apstrādājot mikroviļņu krāsnī ar 500 vaudu. Izmantojiet MicroCook krūzi.

Keramikas šķīvju sasilīšana

Salieciet šķīvjus vienu uz otra, starp katru liekot mitru mikrošķiedras dvieļi, un 30 sekundes sildiet ar 800 vatu jaudu.

Marinēšanas ilguma samazināšana

Gaļas marinēšana skābā marinādē, kas satur etiķi vai citronu sulu, palīdz mīkstināt gaļu, vienlaikus ļaujot tajā ievilkties garšvielām. Lai paātrinātu marinēšanas procesu, 5 minūtes sildiet marinēto gaļu ar 800 vatu jaudu. Pēc tam 15 minūtes ļaujiet tai pastāvēt mikroviļņu krāsnī.

Kūku zeltainbrūnā krāsa

Atcerieties, ka pēc gatavošanas mikroviļņu krāsnī kūka neizskatīsies apbrūnējusi, tādēļ, lai iegūtu labāku izskatu, pirms kūkas cepšanas mikroviļņu krāsnī apstrādājiet MicroCook iekšpusi ar kakao pulveri vai vēsu šķidro karameli.

Persiku mizošana

Sildiet 30 sekundes mikroviļņu krāsnī ar 360 vatu jaudu. Kolīdz atdzisuši, nomizojiet ar nazi.

Rozīņu mērcēšana

Lieciet 200 g rozīņu MicroCook krūzē. Aplejiet rozīnes ar 300 ml apelsīnu sulas, ābolu sulas vai zaļās tējas, lai papildinātu rozīņu garšu. Mērcējiet rozīnes 10 minūtes, sildot ar 360 vatu jaudu, un pirms notecināšanas ļaujiet 5 minūtes pastāvēt.

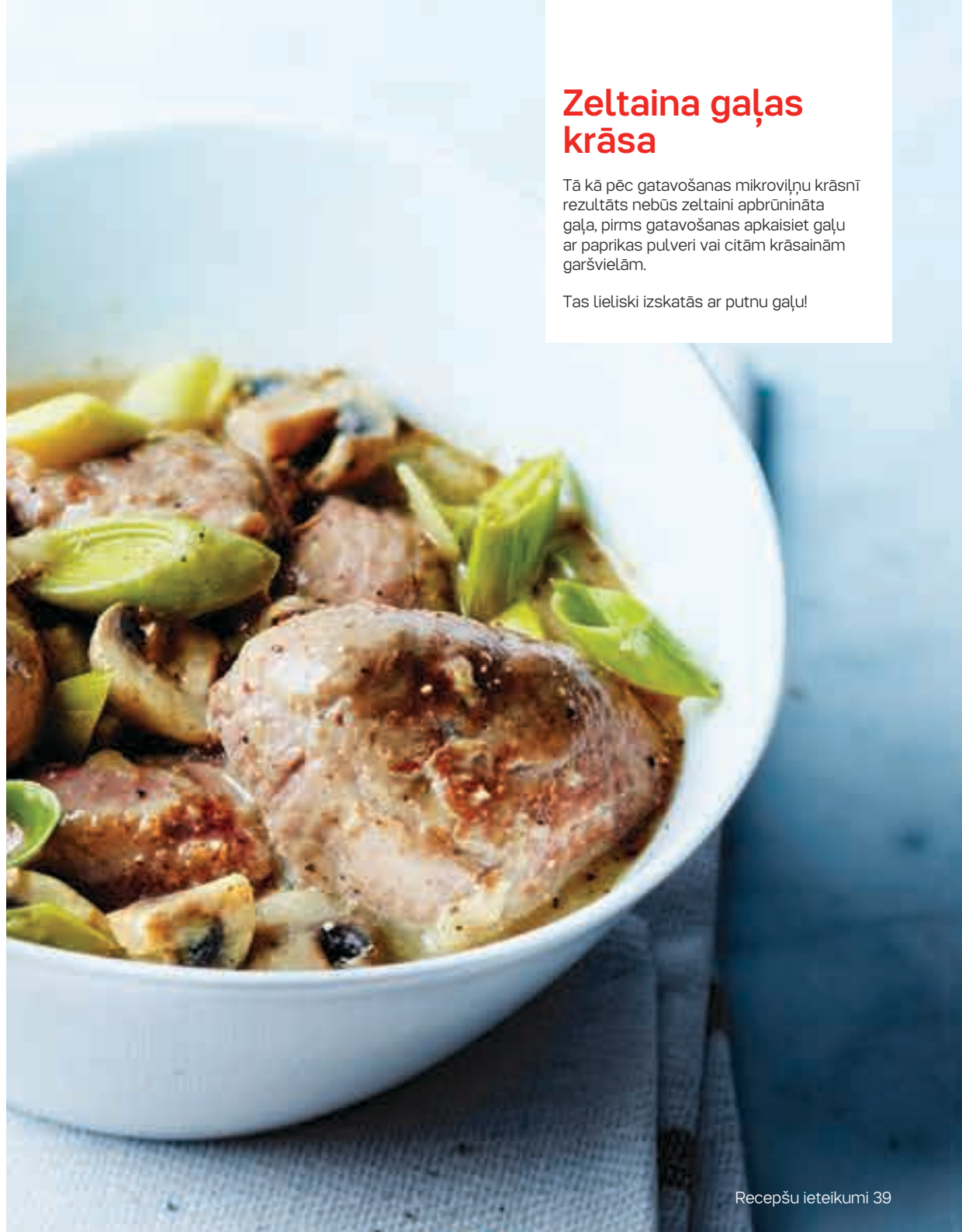
Iebiezinātājs bez problēmām

Ar lielu jaudu 30 sekundes kausējiet 2 ēd. k. sviesta MicroCook krūzē 1 l. Kolīdz sviests izkusis, pievienojiet 2 ēd. k. miltu un maisiet, izveidojot pastu. Lēnām iemaisiet 1 tasi (250 ml) piena. Lieciet mikroviļņu krāsnī – 800 vatu jauda, 3 minūtes. Ik pa minūtei pārtrauciet sildīšanu, lai apmaisītu.

Zeltaina gaļas krāsa

Tā kā pēc gatavošanas mikroviļņu krāsnī rezultāts nebūs zeltaini apbrūnināta gaļa, pirms gatavošanas apkaisiet gaļu ar paprikas pulveri vai citām krāsainām garšvielām.

Tas lieliski izskatās ar putnu gaļu!



Kartupelis

Uzlieciet sadurstītu kartupeli uz Ultra Pro krāsns paplātes vai MicroCook un 4 – 6 minūtes sildiet ar lielu jaudu. Ilgums atkarīgs no kartupeļu lieluma.

Kastanu mizošana un atčaulošana

Krusteniski iegrieziet kastanu čaulu, ņemot ik pa 6 kastāņiem vienā reizē. Ieberiet kastāņus CrystalWave traukā 500 mL, uzlieciet vāku un 1 minūti sildiet ar 800 vatu jaudu.

Apmaisiet un sildiet vēl 1 minūti. Ļaujiet kastāņiem 2 minūtes pastāvēt. Tad ārējā čaula un miza griezuma vietā būs atvērusies. Saspiediet joprojām silto kastāni starp īkšķi un rādītājpirkstu. Čaulu un mizu varēs viegli noņemt, un kodols izlobīsies vienā gabalā.

Ķiploka mizošana

Salieciet ķiploka daiviņas Microwave krūzē. Uzlieciet vāku un sildiet 15 sekundes mikroviļņu krāsnī ar 600 vatu jaudu. Ļaujiet 2 minūtes pastāvēt un tad mizojiet. Varat likt nemizotu ķiploku uz Ultra Pro krāsns paplātes vai MicroCook un sildīt 10 – 20 sekundes ar lielu jaudu.

Sīpolu griešana bez asarām

Pirms likšanas mikroviļņu krāsnī nogrieziet abus sīpola galus. Sildiet 30 sekundes ar 800 vatu jaudu. Garša joprojām ir saglabāta, taču asaras rosinošie enzīmi – iznīcināti, padarot sīpolu viegli sagriežamu.

Lēcu un pupiņu mērcēšana

Lai paātrinātu lēcu un pupiņu mērcēšanas procesu, kas parasti ilgst visu nakti, ieberiet pupiņas MicroCook traukā, pievienojiet šķipsnu sodas un pārlejiet ar ūdeni, lai pupiņas būtu pilnībā pārklātas ar ūdeni. Uzlieciet vāku un 10 minūtes sildiet mikroviļņu krāsnī ar 800 vatu jaudu. Ļaujiet pastāvēt 30 minūtes.

Pupiņas ir gatavas lietošanai jūsu receptē. Varat izmantot arī mikroviļņu ātrvārāmo katlu, izpildot tās pašas darbības.

Garšaugu žāvēšana

Svaigus pētersīļus, dilles, piparmētru, koriandru, sierāboliņa lakstus, čilantro, baziliku un raudeni var žāvēt mikroviļņu krāsnī, saglabājot to krāsu un smaržu. Lieciet svaigos garšaugus uz Ultra Pro krāsns paplātes. Sildiet 1minūti un 30 sekundes ar 500 vatu jaudu. Pirms noglabāšanas ļaujiet atdzist uz Ultra Pro paplātes.

Garšvielu smaržas atjaunošana

Lai atjaunotu smaržas, iebieriet garšvielas MicroCook traukā ar vāku un 20 sekundes sildiet ar 800 vatu jaudu.

Kaltētu sēņu rehidratēšana

Ņemiet 12 kaltētas sēnes uz 200 ml ūdens CrystalWave traukā. Sildiet 10 minūtes ar 360 vatu jaudu. Perfekti piemērotas zupām un sautējumiem!

Kaltētu čili piparu rehidratēšana

Ņemiet 2 – 4 kaltētus čili piparus uz 200 ml ūdens Crystalwave traukā. Sildiet 10 minūtes ar 360 vatu jaudu.

Sakaltušas maizes rehidratēšana

Sakaltušu maizi var rehidratēt mikroviļņu krāsnī, ietinot maizes šķēles mitrā papīra dvielī. Sildiet 10 sekundes ar 800 vatu jaudu. Turpiniet pievienot 10 sekundes, līdz iegūts vajadzīgais mīkstums.

Rīvmaizes gatavošana

Izkārtojiet svaigas maizes šķēles uz Ultra Pro krāsns paplātes. Sildiet 2 minūtes un 30 sekundes ar 800 vatu jaudu, līdz mitrums ir iztvaikojis. Ļaujiet atdzist un smalki sadrupiniet.



