Tupperware®

Гид
по микроволновой печи

Рекомендации

Меры безопасности

Внимательно прочтите руководство к своей микроволновой печи, в котором сказано о мерах безопасности при работе с устройством. Неукоснительно следуйте всем инструкциям по безопасности.

В микроволновую печь можно помещать только изделия, имеющие специальное обозначение.

Обязательно соблюдайте указанные на изделиях предельные значения времени и мощности.

Пользуясь изделиями Tupperware для микроволновой печи, убедитесь, что включаете только режим микроволн.

Ни в коем случае не пользуйтесь изделиями из металла, не предназначенными специально для микроволновой печи.

Максимальное допустимое время нагревания изделий Tupperware в микроволновой печи составляет 30 минут. Перед повторным использованием дайте изделию и микроволновой печи остыть.

Не включайте микроволновую печь с пустым изделием внутри! Это может привести к поломке печи.

Следите за тем, чтобы от края посуды до верха и стенок (в том числе и до дверцы) микроволновой печи оставалось не менее 5 см.

Несмотря на то, что микроволновая печь в процессе работы не нагревается снаружи, пища и изделия Tupperware могут стать горячими. Пользуйтесь кухонными варежками-прихватками.

Обязательно следуйте рекомендациям по времени доготовки блюд после приготовления.

Открывая крышку контейнера, следите за тем, чтобы пар выходил в противоположную сторону от Вас.

Мощность

Мы рекомендуем готовить при мощности микроволновой печи от 360 до 900 Вт, в зависимости от выбранного изделия. Простой способ определить реальную мощность Вашей микроволновой печи: налейте в кружку «Новая волна» для разогревания 250 мл воды комнатной температуры и нагрейте её до кипения на максимальной мощности Вашей микроволновой печи. Если для закипания понадобится более 3 минут, значит, мощность микроволновой печи менее 600 Вт. Время приготовления всегда зависит от мощности микроволновой печи.

Мощность (Вт)	Мощность нагревания	Применение
1000+	Высокая	Кипячение жидкостей
600–900	Умеренно высокая	Приготовление
500–600	Средняя	Разогрев, приготовление
360	Умеренно низкая	Топление масла/ шоколада / приготовление
160	Низкая	Размораживание/ размягчение мороженого

Микроволновая печь

Гид

6
Преимущества микроволновой печи

8
Безопасность

10
Устройство микроволновой печи

12
Выбор микроволновой печи

14
Уход: полезные советы и хитрости

16
Изделия Tupperware для микроволновой печи

30
Полезные советы и рекомендации

32
Секреты приготовления блюд

36
Советы к рецептам

Преимущества микроволновой печи

Пожалуй, уже невозможно представить современный мир с ускоряющимся ритмом жизни без микроволновых печей, но до сих пор большинство людей рассматривает их исключительно как возможность быстро разогреть готовую еду из холодильника.

Но ведь микроволновая печь – один из самых быстрых, здоровых и экономичных способов приготовления еды!

Причём микроволновая печь позволяет не только экономить время: чем меньше Вы подвергаете блюда тепловой обработке, тем больше в них сохраняется цвет, аромат, питательные свойства и витамины. Ещё один плюс – нет необходимости добавлять масло в блюдо.

Экономия денег: микроволновая печь расходует на 75% меньше электроэнергии, чем обычная электрическая плита или духовой шкаф.

Размораживание продуктов в микроволновой печи – лучший способ сохранить качество еды, а также самый безопасный метод с точки зрения предотвращения появленияпоявления бактерий: размораживая, например, мясо при комнатной температуре несколько часов, может начаться распространение вредных бактерий.

Выбор за Вами: проводить больше времени с семьёй и близкими, наслаждаясь вкусной и здоровой пищей, или тратить драгоценное время на кухне у плиты.

1

Экономия электроэнергии и денег

Микроволновая печь потребляет меньше электроэнергии, чем электрический духовой шкаф или плита.

2

Экономия времени

Еда готовится в два-три раза быстрее, чем на плите или в духовом шкафу.

3

Забота о здоровье: полезная и лёгкая пища

Нет необходимости добавлять лишний жир или масло при приготовлении блюд.

4

Сохранение цвета, аромата и витаминов

Витамины группы А и В являются водорастворимыми и почти полностью исчезают при готовке традиционным способом на плите.

5

Чистота на Вашей кухне

Большинство блюд готовятся под крышкой, которая защищает печь от брызг.

6

Отсутствие характерных запахов еды

Микроволновая печь не пропускает запахи еды за свои пределы.

Безопасность

Бытует мнение, что продукты, которые готовятся в микроволновой печи, вредны. Это миф, что подтверждается данными Всемирной организации здравоохранения!

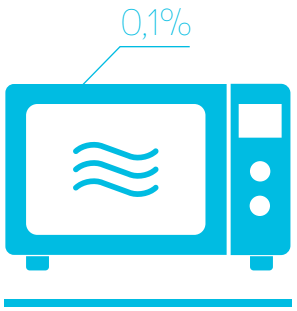
Молекулярные изменения продукта точно такие же, как и при варке на плите или готовке в духовом шкафу! Вся разница в том, что микроволны действуют на продукты равномерно (изнутри и снаружи одновременно), распределяя тепло оптимальным образом, тогда как при тепловой обработке продуктов на плите нагрев происходит снаружи.

Нет ничего опасного в том, что если Вы потрёте ладони друг о друга, они нагреются. Так и в микроволновой печи: нагрев происходит за счёт того, что молекулы воды в продукте трутся друг о друга.

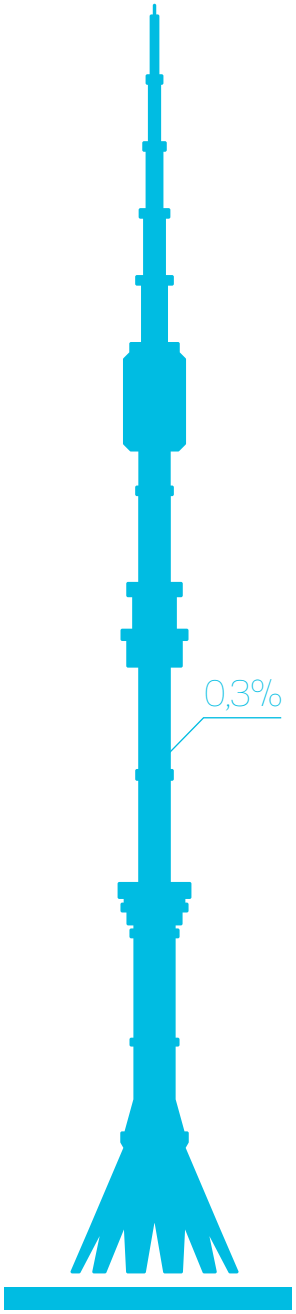
Степень усвояемости блюд одинакова при приготовлении на плите и в микроволновой печи, и это безопасно для здоровья человека.

Помните: микроволны, исходящие от микроволновой печи при приготовлении пищи, ничтожно малы по сравнению с микроволнами, которые исходят от мобильных телефонов.

Естественный фон

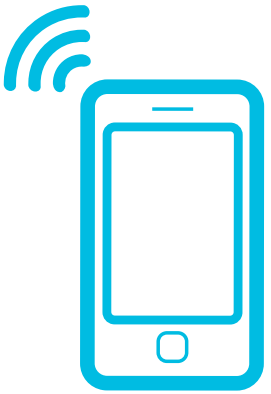


Микроволновая печь
при мощности 600 Вт
на расстоянии 30 см

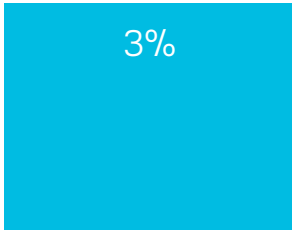


Останкинская телебашня г. Москва
на расстоянии 500 м

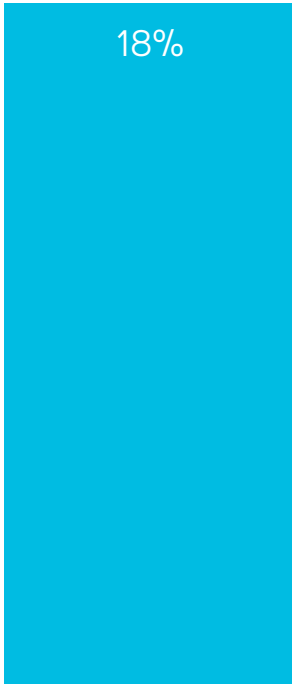
Мощность микроволнового (электромагнитного) излучения на см^2 в процентном соотношении



Сотовый телефон
в момент разговора
на расстоянии 3 см

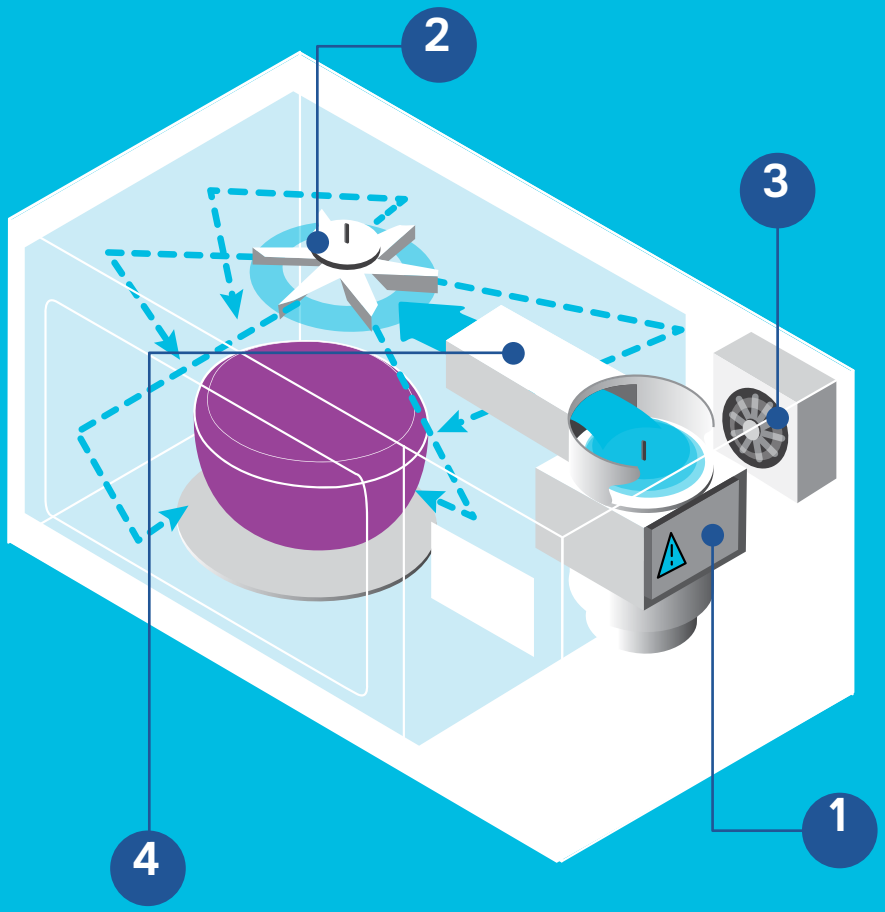


Станция сотовой связи
на расстоянии 50 м



Сотовый телефон
в момент соединения
на расстоянии 3 см

Устройство микроволновой печи



1 Магнетрон

Основным компонентом микроволновой печи является особое устройство – магнетрон. Оно генерирует электромагнитные волны в сверхвысокочастотном диапазоне (микроволны). Микроволны, обладающие высокой частотой и короткой длиной волны, всегда движутся по прямой со скоростью света. Тем самым они переносят энергию, которая трансформируется в энергию, которая используется для нагрева продуктов.

2 Вентилятор

Микроволны, генерируемые магнетроном, распространяются по микроволновой печи через отверстие для вентилятора. Попадая на молекулы сахаров, жиров и воды, микроволны вызывают их колебания с частотой 2,5 миллиона раз в секунду. В результате этих колебаний возникает межмолекулярное трение, ведущее к повышению температуры, а значит, к разогреву или приготовлению пищи.

Проиллюстрировать это можно простым примером: потерев руки, Вы чувствуете тепло. Примерно тот же принцип действует и в микроволновой печи, только вместо трения рук друг об друга трутся молекулы сахара, жира и воды.

Следовательно, чем больше жира и сахара содержится в Вашем блюде и чем меньше в контейнере жидкости и еды в целом, тем выше риск, что еда подгорит, а контейнер оплавится.

Каждая микроволновая печь работает по-своему, и в некоторых из них могут быть «горячие точки», то есть места, в которых нагрев идёт быстрее, чем по соседству: например, в середине, в верхней части или в нижней. Обратите на это внимание, используя свою микроволновую печь.

3 Шум

Как правило, шум, который мы слышим, открывая дверцу микроволновой печи, издаёт вентилятор. Не волнуйтесь! Этот шум вовсе не означает, что генератор микроволн продолжает работать.

4 Излучатель

От расположения излучателя зависит то, с какой стороны микроволны попадают в печь. Излучатель может размещаться сверху или на одной из стенок печи; есть модели, в которых используются два излучателя одновременно.

Руководство пользователя

Внимательно прочтите руководство к своей микроволновой печи, чтобы узнать расположение излучателя и его характеристики, а именно: с какой мощностью может работать Ваша микроволновая печь и как правильно её эксплуатировать.

Выбор микроволновой печи

Покрытие

Изнутри микроволновая печь имеет специальное металлическое покрытие, а дверца – защитную металлическую сетку, которая отражает микроволны внутрь печи.

Существует три основных типа покрытий для внутренних поверхностей микроволновых печей:

1. Эпоксидная смола: легко очищать.

2. Нержавеющая сталь: легко очищать, устойчива к царапинам.

3. Керамическая эмаль: обеспечивает наилучший нагрев, легко очищать.

Объём

Объём микроволновой печи, в зависимости от модели, составляет от 10 до 40 литров. Печь объёмом до 25 литров идеально подходит для семьи из двух человек, которые в основном используют микроволновую печь для размораживания и разогрева еды.

Объём более 25 литров уже подойдёт для семьи, в которой микроволновую печь используют для приготовления более сложных блюд.

При использовании изделий Tupperware, предназначенных для микроволновой печи, следите, чтобы расстояние до верха и стенок печи было не менее 5 см.

Панель управления

Механическая панель управления очень проста в использовании и, как правило, представлена переключателем выбора функций и времени.

В управлении посредством цифровой панели реализован практически тот же принцип, но настройки таймера более точны (до секунд); также здесь есть дополнительные функции, такие как отложенный пуск, память для программ готовки, автоматические программы приготовления продуктов, иногда – автоматическое взвешивание.

Дверца

Если Вы планируете установить микроволновую печь на возвышении, то лучше выбрать модель с дверцей, которая открывается сбоку, так чтобы ничто не мешало ею пользоваться. Однако если микроволновая печь будет стоять на уровне пояса, то предпочтительнее может быть вариант с дверцей с петлями внизу. Такая дверца обеспечивает лучший доступ к внутреннему пространству печи.

Технологии

В большинстве моделей микроволновых печей предусмотрена специальная тарелка, которая вращается во время работы печи. Вращение помогает равномерно нагревать пищу.

Более современные поколения микроволновых печей базируются на инверторной технологии. Эта технология обеспечивает чёткую направленность микроволн, что делает приготовление ещё более равномерным. Это позволяет экономить электроэнергию. В результате в блюде остаётся меньше непрогретых или перегретых участков. (Подробнее о выборе мощности микроволновой печи сказано на стр. 11.)

Кроме того, микроволновая печь может быть оснащена дополнительными функциями и оборудованием, например, грилем, функцией хрустящей корочки, конвекцией и автоматическими программами; в любом случае, этими функциями нельзя пользоваться при приготовлении пищи в посуде Tupperware, поскольку посуда не рассчитана на воздействие подобного рода.

Уход: полезные советы и хитрости

Засохшие брызги и остатки еды на внутренней поверхности микроволновой печи придают ей неопрятный вид и снижают эффективность микроволн.
К счастью, микроволновую печь несложно очистить, если знать, как!

Лимон

В рамках ежедневного ухода просто протирайте внутренние поверхности печи влажной салфеткой из микрофибры Tupperware. В некоторых микроволновых печах есть функция парогенератора, которая очень облегчает очищение. Чтобы избавиться от неприятного запаха, добавьте в воду, в которой замачиваете салфетку, немного пищевой соды или лимонного сока.

или

Уксус

Также для ухода можно использовать уксус. Наберите в кружку «Новая волна» для разогревания 250 мл воды и добавьте туда 2 ст. л. уксуса. Поставьте в микроволновую печь на 2–3 минуты при мощности 800 Вт без крышки. В результате пар покроет внутренние стенки печи и размягчит засохшие остатки. После этого извлеките и промойте поворотную тарелку, если она имеется. Протрите микроволновую печь изнутри салфеткой из микрофибры Tupperware.

ВАЖНО ПОМНИТЬ!

1

Никогда не готовьте в микроволновой печи более 30 минут без перерыва

2

Готовьте под крышкой, чтобы сохранить чистоту микроволновой печи

3

Обязательно добавляйте немного воды, чтобы не допустить высыхания блюда

4

Неукоснительно выполняйте все рекомендации по использованию изделий Tupperware для микроволновой печи

Изделия Tupperware для микроволновой печи

		Применение	Оптимальная мощность	Температура
Разогрев	**Коллекция «ТермоТап» для микроволновой печи**	**1. Сервировка** 2. Разогрев	**500 Вт** / средняя мощность Во время нагрева помешивать каждые 3 минуты.	**от 0 до 120 °C**
	Коллекция «Новая волна»	**1. Разогрев** 2. Хранение в холодильнике 3. Транспортировка	**360–500 Вт** / средняя мощность (50%) Во время нагрева помешивать каждые 3 минуты.	**от 0 до 120 °C**
	Коллекция «Экспресс-обед»	**1. Разогрев** 2. Замораживание и размораживание 3. Хранение в холодильнике 4. Транспортировка	**500 Вт** / средняя мощность (50%) Во время нагрева помешивать каждые 3 минуты.	**от –25 до 160 °C**
Ежедневное использование	**Инновационные изделия**	**1. Приготовление моноингредиентов** (яйца, рис, крупы, макаронные изделия) **2. Сервировка**	**360–900 Вт** / умеренно низкая, средняя, умеренно высокая мощность (в зависимости от изделия и рецепта)	**от 0 до 120 °C**
	Коллекция «МикроКук»	**1. Приготовление** (минимальное количество жира и сахара) 2. Разогрев: перемешивать каждые 3 минуты при 500 Вт / средней мощности 3. Хранение в холодильнике 4. Замораживание и размораживание	**600 Вт** / умеренно высокая мощность **900 Вт** / высокая мощность	**от –25 до 200 °C**
	Силиконовые формы для выпечки	**1. Выпечка** 2. Разогрев 3. Размораживание 4. Замораживание	**600 Вт** / умеренно высокая мощность	**от –25 до 220 °C**
Премиум	**101° МикроГурмэ**	**1. Приготовление на пару** 2. Размораживание	**900 Вт** / высокая мощность Температура пара может достигать 100 °C. Материал рассчитан на 120 °C. Высокотехнологичные особенности изделия препятствуют попаданию микроволн непосредственно на продукт.	**120 °C**
	Скороварка для микроволновой печи «ТапперКук» (3 л)	**1. Быстрое приготовление** 2. Приготовление под давлением	**900 Вт** / высокая мощность Материал рассчитан на 120 °C. Под давлением температура может достигать 112 °C. Сочетает в себе 2 способа готовки: микроволны и давление.	**120 °C**
	Коллекция «УльтраПро™»	**1. Приготовление** 2. Разогрев 3. Хранение в холодильнике 4. Замораживание и размораживание	**900 Вт** / высокая мощность Возможно комбинированное приготовление блюд для ускорения процесса: в микроволновой печи, затем в духовом шкафу для образования корочки или запекания блюда.	**от –25 до 250 °C**

Разогрев

Коллекция «ТермоТап»*

Элегантный дизайн подойдёт для сервировки стола. Крышка закрепляется в открытом положении. Подходит для разогрева в микроволновой печи.

500 Вт
Во время нагрева помешивать каждые 3 минуты.

0–120 °C

Коллекция «Новая волна»

Для разогрева еды в микроволновой печи. Идеально подходит для того, чтобы брать обед или ужин с собой.
Механический клапан.

300–500 Вт
Во время нагрева помешивать каждые 3 минуты.

0–120 °C

Ёмкости «Экспресс-обед»

Для замораживания, размораживания и разогрева в микроволновой печи. Транспортировать надо только в вертикальном положении. Надёжный автоматический клапан.

500 Вт
Во время нагрева помешивать каждые 3 минуты.

0–120 °C

* Подходит ли Ваша коллекция «ТермоТап» для микроволновой печи, уточняйте в Дистрибьюторном Центре.

Повседневное использование

Рецептурный буклет «МикроКук» ПМ1931

Инновационные изделия:

- **Рисоварка «Восточная сказка» (2,2 л)**
- **Зерноварка (3 л),**
- **«Паста-Браво» прямоугольная (1,9 л)**
- **«Паста-Браво» круглая (3 л)**
- **«Браво-Дилайт» (430 мл)**

Идеальное решение для быстрого приготовления риса, других видов круп, макаронных изделий и блюд на основе яиц.

360–900 Вт
(в зависимости от изделия и рецепта)

0–120 °C

Коллекция «МикроКук»

Универсальные ёмкости для микроволновой печи, в которых еду можно замораживать, размораживать, хранить в холодильнике, разогревать и готовить.
Лучше всего подходят для приготовления супа, картофеля, соусов, а также для топления шоколада и тушения мясных и овощных блюд.
Объём – от семейного до индивидуального.
Благодаря дополнительной плотной крышке еду можно носить с собой.

600–900 Вт

–25–220 °C

Силиконовые формы для выпечки

Можно готовить и в микроволновой печи, и в обычном духовом шкафу.
Не боятся замораживания.
Идеально подходят для пирожных, пирожков, а также рецептов на основе яиц и творога.

600 Вт

–25–200 °C

Приготовление на пару

101° МикроГурмэ

Для приготовления на пару замороженных и свежих продуктов в микроволновой печи. Наилучшим образом подходит для овощей, которые готовятся альденте, а также для таких нежных продуктов, как рыба, морепродукты, куриное филе и даже паштеты и нежные десерты. Благодаря специальному материалу микроволны не проникают в верхний и нижний лотки с продуктами, а воздействуют исключительно на воду, которая образует пар для дальнейшего приготовления блюд.
Долго сохраняет блюдо тёплым, подходит для подачи на стол.

900 Вт

120 °C

Рецептурный буклет «101° МикроГурмэ» ПМ1862

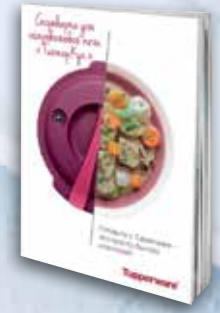
Приготовление под давлением

Скороварка для микроволновой печи «ТапперКук» (3 л)

Уникальная разработка Tupperware, которая позволяет готовить под давлением в микроволновой печи, гарантируя равномерный нагрев, сохраняя цвет продуктов, питательные вещества и ускоряя приготовление в несколько раз.
Например, отварная говядина готовится менее чем за 30 минут, в зависимости от количества продукта.

900 Вт

120 °C



Рецептурный буклет
«Скороварка для микроволновой печи „ТапперКук”»
ПМ1798

Премиум

Коллекция «УльтраПро™»

Многофункциональная коллекция идеально подходит для замораживания, размораживания, разогрева и приготовления пищи. Можно использовать как в микроволновой печи, так и в обычном духовом шкафу, в том числе устанавливая одну кастрюлю на другую (многоуровневое приготовление). Лучше всего подходит для традиционных блюд, требующих медленного приготовления, в частности, для томления, жарки, выпечки, тушения, варки круп, приготовления лазаньи и плова.
Не требуется добавлять жир. Элегантный дизайн подходит для сервировки.

900 Вт

–25–250 °C

Рецептурный буклет «Коллекция „УльтраПро™"» С19

Полезные советы и рекомендации

Размер продуктов

Микроволны проникают внутрь продуктов на глубину примерно 2–3 см. Во многом глубина проникновения зависит от типа продуктов и их размеров. Например, нарезанный ломтиками картофель готовится быстрее цельного. Лучше всего заранее нарезать все овощи на кусочки одинакового размера.

Плотность продуктов

Пористые продукты готовятся быстрее, чем плотные. Например, пирожное готовится быстрее, чем картофель.

Расположение продуктов

Перед разогревом и приготовлением разложите продукты в контейнере ровным слоем. Если Вы готовите одновременно несколько видов овощей, то разложите их так, чтобы более крупные и плотные куски находились ближе к стенкам контейнера, а куски меньшего размера и плотности – ближе к центру.

Форма контейнера

Поскольку в микроволновой печи нагрев идёт от краёв к центру, то для равномерного приготовления продуктов наилучшим образом подходят изделия круглой формы.

Объём контейнера

Чтобы приготовление шло равномерно, выбирайте контейнер в соответствии с рекомендациями из рецепта и учитывая количество используемого продукта.

Крышка контейнера

Перед началом готовки закройте контейнер крышкой, чтобы сберечь влагу внутри и гарантировать равномерное приготовление.

Фрукты и овощи

Микроволновая печь идеально подходит для приготовления овощей и фруктов, поскольку для этого не требуется много времени.

Кости

Не допускайте, чтобы кости в приготавливаемых продуктах касались стенок контейнеров Tupperware, поскольку это может повредить изделия.

Выпуск пара

Чтобы образующийся внутри пар выходил наружу, обязательно делайте несколько дырочек в кожуре яблок, помидоров и картофеля в мундире, а также надрезайте цельную рыбу и куриные грудки.

Перемешивание

Чтобы приготовление шло равномерно, регулярно перемешивайте или поворачивайте продукт.

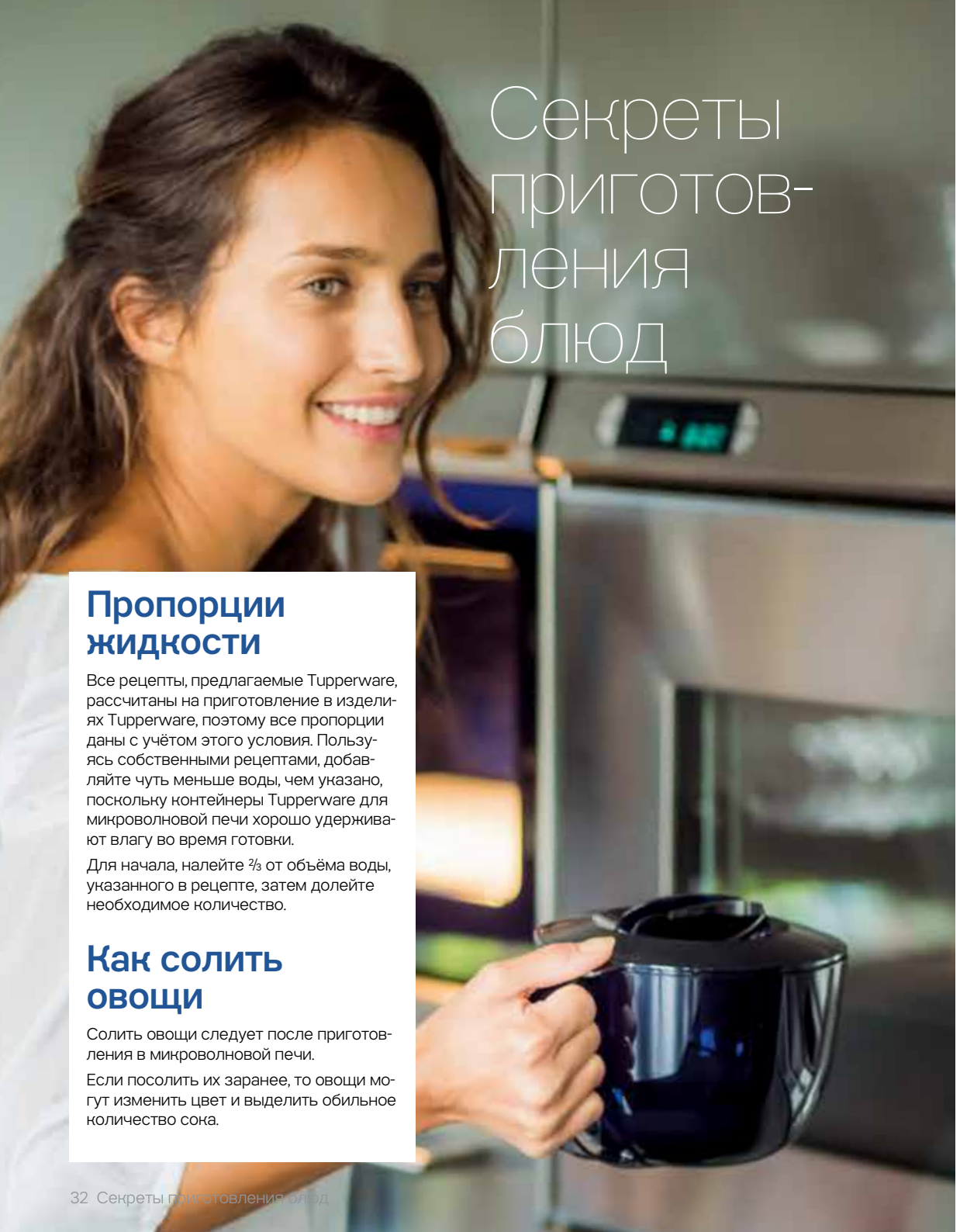
Время ожидания

Готовка продолжается некоторое время даже после извлечения из микроволновой печи. В течение некоторого времени тепло ещё движется от краёв блюда к центру, распределяясь равномерно по всему блюду.

Материалы

Металлы, в том числе алюминий, отражают микроволны. Сквозь полимер, стекло, керамику и бумагу микроволны проходят с разной степенью лёгкости. Полимер, используемый Tupperware для изделий для микроволновой печи, поглощает всего 3% энергии микроволн по сравнению с 30% поглощения стеклом и 20% – керамикой!

Иными словами, в специальных изделиях Tupperware пища готовится, разогревается и размораживается в микроволновой печи куда эффективнее, чем в контейнерах из любых других материалов.



Секреты приготовления блюд

Пропорции жидкости

Все рецепты, предлагаемые Tupperware, рассчитаны на приготовление в изделиях Tupperware, поэтому все пропорции даны с учётом этого условия. Пользуясь собственными рецептами, добавляйте чуть меньше воды, чем указано, поскольку контейнеры Tupperware для микроволновой печи хорошо удерживают влагу во время готовки.

Для начала, налейте ⅔ от объёма воды, указанного в рецепте, затем долейте необходимое количество.

Как солить овощи

Солить овощи следует после приготовления в микроволновой печи.

Если посолить их заранее, то овощи могут изменить цвет и выделить обильное количество сока.

Сохранение цвета

Паприка и панировочные сухари помогут украсить Ваше блюдо, например, мясо птицы и картофель. Смеси специй хорошо подходят в качестве украшения к сладким соусам, фруктовым смесям и пирогам.

Соевый соус придаст нотку азиатской кухни и приятный вкусовой оттенок мясу, рыбе и птице.

Кетчуп и томатный сок можно использовать в качестве соуса для мяса и птицы как до, так и во время готовки – это придаст блюду своеобразный аромат и цвет.

Горчица – прекрасное дополнение к мясу и птице.

Для придания аромата и цвета мясу, индейке или утке можно слегка смазать их вареньем или джемом (по возможности, примерно в середине времени приготовления).

Блюда на молоке и яйцах

Блюда на молоке и яйцах часто «убегают», поэтому готовить их следует на умеренной или малой мощности, особенно если Вы пользуетесь «Браво-Дилайт».

Блюда из яиц

Ни в коем случае не пытайтесь приготовить в микроволновой печи яйцо в скорлупе – оно взорвётся, не выдержав давления изнутри.

Готовьте яйца (без скорлупы) на малой мощности. Также не стоит разогревать жаренную ранее яичницу-глазунью, потому что в ней может взорваться желток.

Супы

При приготовлении супа начните с готовки сырых овощей в 150 мл (⅔ стакана) воды. После приготовления овощей залейте их кипятком – это сэкономит Вам время и электроэнергию.

Длительность

Чем больше объём блюда, тем больше времени требуется для его приготовления.

Общее правило для расчёта времени приготовления: увеличить исходное время приготовления пропорционально увеличению объёма продуктов и вычесть немного времени, чтобы не переварить.

Например:
1 картофель среднего размера = 4 минуты,
2 картофеля среднего размера = 4 x 2 = 8 минут, минус 2 минуты = 6 минут.

Кексы

Чтобы испечь кекс в микроволновой печи, добавьте на 2 ст. л. жидкости (например, молока) больше, чем указано в рецепте, и сократите количество соды, чтобы кекс не поднимался слишком сильно. Дайте тесту настояться 5 минут, чтобы начался процесс поднятия.

Не взбивайте тесто слишком сильно, чтобы оно не осело в микроволновой печи. Выпекайте кекс в открытом контейнере. Закройте кекс крышкой после приготовления, чтобы дать сконденсироваться пару внутри – это облегчит извлечение кекса из контейнера.

Украсьте кекс кокосовой стружкой.

Кроме того, можно посыпать кекс измельчёнными орехами – перед началом выпекания или вскоре после приготовления.

Проверка готовности блюд

Время приготовления в микроволновой печи зависит от типа блюда. Не рекомендуется принимать решение о готовности только по изменению цвета продукта.

Рубленое мясо или фарш

Рубленое мясо или фарш разделите на одинаковые биточки небольшого размера, которые приготовятся более равномерно.

Сыр

Используя сыр в небольшом количестве для посыпки, добавляйте его непосредственно после окончания приготовления, пока блюдо ещё горячее и жар от него может растопить сыр.

Выпечка

Проткните центр изделия зубочисткой. Если вынутая зубочистка осталась чистой, значит, изделие пропеклось.

Рыба

Хорошо приготовленная рыба имеет тусклый оттенок и легко ломается.

Советы к рецептам

Бланшировать помидоры

Проткните кожуру 6 помидоров вилкой и положите их в ёмкость «МикроКук». Нагревайте в микроволновой печи 3 минуты при мощности 800 Вт.

Дайте постоять ещё 3 минуты, после чего снимите кожицу.

Бланшировать миндаль

Залейте 125 г миндальных орехов 250 мл воды в ёмкости для разогревания «Новая волна». Готовьте в микроволновой печи в течение 2–3 минут при мощности 600 Вт или до закипания воды. Дайте воде остыть и очистьте орехи.

Подготовить цитрусовые для выжимания сока

Перед тем как выжать сок, поместите плод в микроволновую печь на 20 секунд при мощности 800 Вт. Это размягчит межклеточные стенки, и Вы сможете выжать сок в полном объёме.

Довести авокадо до зрелости

Проткните кожуру авокадо вилкой в нескольких местах. Постарайтесь проткнуть всю толщу кожуры, чтобы микроволны могли проникнуть внутрь. Нагревайте в микроволновой печи в течение 30 секунд при мощности 360 Вт. Проверьте надавливанием, и если авокадо не стал мягким, нагревайте его ещё 30 секунд.

Размягчить коричневый сахар

Положите сахар в кастрюлю «Ультра-Про™», закройте крышкой и нагревайте в микроволновой печи при мощности 800 Вт по 15 секунд до тех пор, пока сахар не станет мягким.

Размягчить сливочное масло

Чтобы размягчить масло, нарежьте его кубиками среднего размера и положите в кувшин «МикроКук» (1 л) без крышки. Нагревайте в микроволновой печи 10 секунд при 360 Вт. Каждые 10 секунд проверяйте масло.

Отделить зёрна кукурузы от початка

Срежьте конец початка примерно в 2,5 см от последнего ряда зёрен. Положите початок на крышку «Ультра-Про™» и поставьте в микроволновую печь на 2–4 минуты на большой мощности (900 Вт). Остудив початок, возьмите его за необрезанный конец и отделите зёрна выжимающим движением. Зёрна будут выпадать без волосков и шелухи.

Распустить желатин

Замочите листы желатина (10 г) на пять минут в холодной воде. Слейте воду, затем переложите в ёмкость для разогревания «Новая волна» с крышкой. Поставьте в микроволновую печь на 1 минуту при мощности 360 Вт. Перед использованием перемешайте.

Не забудьте открыть клапан, расположенный на крышке изделия.

Восстановить мёд

Если мёд засахарился и приобрёл неприятную зернистую структуру, переложите его в кувшин «МикроКук» (1 л), накройте крышкой и поместите в микроволновую печь в режим разморозки на 30 секунд. Проверяйте и перемешивайте мёд каждые 30 секунд до восстановления равномерной консистенции.

Размягчить мороженое

Поместите ёмкость «Новая волна» с мороженым (максимум 250 г) в микроволновую печь и нагревайте при мощности 360 Вт в течение 1 минуты.

Стерилизовать банки

Промойте банки и наполните их водой до половины. Крышки положите в ёмкость «Новая волна» и залейте водой.

Нагревайте микроволновой печи в течение 2 минут при мощности 800 Вт. Полностью остудите.

Размягчить джем

Чтобы размягчить повидло или джем, выложите его в кувшин «МикроКук» (1 л) и поместите в микроволновую печь на 45 секунд при мощности 600 Вт.

Подогреть керамические тарелки

Составьте тарелки в стопку, проложив их салфетками из микрофибры, после чего нагревайте их в течение 30 секунд при мощности 800 Вт.

Ускорить маринование

Маринование мяса в кислом маринаде, содержащем уксус или лимонный сок, делает мясо нежнее и насыщает его специями. Чтобы маринование прошло быстрее, поместите мясо в маринаде в микроволновую печь на 5 минут при мощности 800 Вт. Дайте постоять в выключенной микроволновой печи ещё 15 минут.

Придать выпечке золотистую корочку

Микроволновая печь не подрумянивает выпечку, поэтому, чтобы кекс выглядел аппетитнее, перед тем как поставить его выпекаться в ёмкости «МикроКук», насыпьте на дно немного кокосовой стружки или налейте холодной жидкой карамели. Когда Вы извлечёте выпечку, перевернув ёмкость, Вы увидите красивый золотистый цвет.

Почистить персики

Нагревайте персик в микроволновой печи 30 секунд при мощности 360 Вт.

С остывшего персика кожица легко снимается ножом.

Размочить изюм

Положите в кувшин «МикроКук» (1 л) 200 г изюма.

Залейте изюм 300 мл апельсинового/яблочного сока или зелёного чая, чтобы сделать изюм ещё ароматнее!

Нагревайте изюм в течение 10 минут при мощности 360 Вт, после чего дайте настояться ещё 5 минут и слейте воду.

Сделать заправку для соуса

Растопите 2 ст. л. сливочного масла в кувшине «МикроКук» (1 л) на большой мощности (900 Вт) в течение 30 секунд.

В растопленное масло добавьте 2 ст. л. муки и перемешайте, чтобы получилась равномерная масса. Медленно влейте в массу 250 мл молока. Нагревайте в микроволновой печи 3 минуты при мощности 800 Вт, помешивая каждую минуту.

Придать мясу золотистую корочку

Мясо в микроволновой печи невозможно зажарить до золотистой корочки, но можно заранее, до начала готовки, посыпать его сушёной паприкой или какими-нибудь другими цветными специями. Отличная идея для мяса птицы!

Почистить чеснок

Положите зубчики чеснока в кружку «Новая волна» (500 мл) для разогревания. Закройте крышкой и нагревайте 15 секунд в микроволновой печи при мощности 600 Вт. Дайте постоять 2 минуты и начинайте чистить.

Также можно положить неочищенный чеснок на крышку «УльтраПро™» или в ёмкость «МикроКук» и нагревать на большой мощности (900 Вт) в течение 10–20 секунд.

Испечь картофель

Положите проткнутый в нескольких местах картофель на крышку «УльтраПро™» или в ёмкость «МикроКук» и готовьте на большой мощности в микроволновой печи в течение 5–15 минут, в зависимости от размера и количества картофеля.

Нарезать лук без слёз

Отрежьте верхушку и корешок луковицы. Нагревайте её в микроволновой печи в течение 30 секунд при мощности 800 Вт. Это не изменит вкус лука, но разрушит энзимы, вызывающие слёзы, и лук можно будет резать без опаски.

Замочить чечевицу и горох

Чтобы замачивание гороха и чечевицы не занимало всю ночь, положите бобовые в ёмкость «МикроКук», добавьте щепотку пищевой соды и залейте водой. Затем закройте крышкой и готовьте 10 минут при мощности 800 Вт. Дайте настояться 30 минут.

Бобовые готовы для использования в соответствии с Вашим рецептом.

Также для этих целей можно использовать скороварку для микроволновой печи «ТапперКук» (3 л).

Высушить травы

Свежую петрушку, укроп, мяту, кориандр, кинзу, базилик и орегано можно высушить в микроволновой печи, полностью сохранив цвет и аромат.

Положите свежие травы в крышку «УльтраПро™». Нагревайте в микроволновой печи в течение 1 минуты 30 секунд при мощности 500 Вт.

Остудите прямо на крышке, затем уберите для хранения.

Восстановить аромат специй

Чтобы специи восстановили свой аромат, поместите их в ёмкость «Микро-Кук», закройте крышкой и нагревайте 20 секунд при мощности 800 Вт.

Замочить сушёные грибы

Положите грибы в ёмкость для разогревания «Новая волна» и залейте водой из расчёта 200 мл на 12 штук.

Откройте клапан на крышке и готовьте в микроволновой печи 10 минут при мощности 360 Вт. Первый шаг к грибному супу или соусу сделан!

Замочить сушёный перец чили

Положите в ёмкость «Новая волна» перцы чили из расчёта 2–4 штуки на 200 мл воды. Откройте клапан на крышке и готовьте в микроволновой печи 10 минут при мощности 360 Вт.

Освежить чёрствый хлеб

Чтобы освежить чёрствый хлеб, заверните его во влажное хлопчатобумажное полотенце и нагревайте в микроволновой печи в течение 10 секунд при мощности 800 Вт. Проверьте, при необходимости нагревайте повторно ещё по 10 секунд, пока не добьётесь желаемого результата.

Сделать панировочные сухари

Разложите нарезанный хлеб на крышке «УльтраПро™». Нагревайте в микроволновой печи в течение 2 минут 30 секунд при мощности 800 Вт или до полного высыхания. Дайте остыть и измельчите в крошку.

Tupperware®

За более подробной информацией о продукции, услугах и возможностях компании Tupperware, пожалуйста, обращайтесь к Вашему Консультанту или в один из Дистрибьюторных Центров.

© Tupperware. Все права защищены. Права на тексты, изображения и товарный знак принадлежат головной компании Dart Industries Inc. Никакие части настоящего издания не могут быть воспроизведены, использованы или переданы в любой форме одним из способов передачи и размножения информации без предварительного письменного согласия правообладателя. Это положение относится к фотокопированию, размножению, воспроизведению, переводам, а также к сохранению и обработке на компьютере. Компания оставляет за собой право на замену цветовой гаммы любого изделия, представленного в гиде.

www.tupperware. ru – официальный сайт Tupperware СНГ
www.tupperwarebrands.com – глобальный сайт Компании