



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

## MİKRODALGA FIRIN

Davetler için hazırlanan sıcak iştah açıcılar, pideler, pizzalar, vb.'nin yapıları gereği, büyük bir hızla hazırlanıp pişirilmeleri gerekir. Bu yüzden, söz konusu durumlarda mutfağınızda bir mikrodalga fırın bulunması harikalar yaratabilir. Mikrodalga fırınlarda hazırlanacak yiyeceklerin tarifleri, sağlıklı beslenme önlemlerine uyulmuş olmasının yanı sıra, hızlı pişme üstünlüğünü de içerir. Sözgelimi, pizza hamuru oda ocaklığında 1 saate yakın sürede kabarıırken, mikrodalga fırında 20 dakikada kabarıp. Pırasalı - pastırmalı patatesler kabuğu içindeki patatesler, 1 dakikada, yani normal bir fırındakinin dörtte birinden az sürede pişer; üstelik, tarifler önceden hazırlanıp, son dakikada mikrodalga fırında pişirilerek ya da ısıtılarak servis yapılabilir.

Mikrodalga fırınların tek üstünlüğü, hızlılık değildir. Hiç ya da hemen hiç su katılmaksızın, çok kısa sürede, öz suları içinde piştiklerinden, sebzeler besleyici özelliklerinin çok azını yitirir ve doğal renklerini, kıvamalarını korurlar. Ayrıca, mikrodalga fırında pişirilen yiyeceklerin üstü kızarmaz. Bu, kabak oğraten, kuzu fırın gibi yemekler düşünülduğünde bir kusur sayılsa da, pek çok başka açıdan, önemli bir üstünlüktür. Sözgelimi, tartölet kalıpları olarak ağır bir hamur yerine, lahana yaprakları gibi düşük kalorili bir malzeme kullanabilme olanağı sağlar. Üstelik, hamur tartöletlerin fırında aşırı tutulduklarında yanmaları tehlikesinden de kurtulmuş olursunuz. Ayrıca, zencefilli - sebzeli pideler gibi ağır hamurlar içinde hazırlanmış yiyecekler, mikrodalga fırında yeniden ısıtıldıklarında, alışılmış bir fırındaki gibi biraz fazla tutulurlarsa yanma tehlikesi taşımazlar.

Yalnız, bir noktaya titizlikle uyulması gerekir: Bütün tariflerde, mikrodalga fırına uygun plastik film kullanmak. Ayrıca, sıvı içerikli bir kabın üstünü kapladığınızda da, aşırı ve tehlikeli bir buhar yoğunlaşmasını önlemek için, plastik filmi keskin bir bıçakla delmeyi ya da kabın üstüne koyarken kapta buharın çıkabileceği bir aralık bırakmayı unutmamanız gerekir.

