



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MIKRODALGADA BAŞLANGIÇ YEMEKLERİ

Başlangıç yemekleri hazırlanmasında mikrodalga fırın, bir yandan işleri başlarından aşkın, bir yandan da çok lezzetli sonuçlar elde etmek isteyen ev kadınlarının paha biçilmez bir dostudur. Doğal olarak, mikrodalga fırında her tür yemeğin yapılabileceği söylenemez: Uzun süre haşlanması gereken yiyeceklerin, pişirilmeleri birçok kademedeki oluşan yemeklerin ve üstünün altın sarısı bir kabuk bağlaması için çok yüksek sıcaklıkta pişirilmesi gereken oğraterlerin geleneksel fırınlarda hazırlanmaları çok daha uygun olur. Ama bunların dışındaki yemekler, mikrodalga fırında kolayca hazırlanabilir. Sebze yemekleri, mikrodalga fırında olağanüstü bir tat ve koku kazanır. Balıklar ve deniz ürünleri, klasik fırınlarda yapıldıklarında yitirdikleri sululuklarını ve doğal tatlarını mikrodalga fırında olduğu gibi korurlar. Taze otlar mikrodalga fırında sararmaz ve kararmazlar.

Mikrodalga tekniğiyle yemek pişirmenin bu saydığımız yararlarını gözönünde tutarak sunduğumuz yemek tariflerinin, çok hafif oldukları dikkatinizi çekecektir. Gerçekten, bu tariflerde aşırı kalori yüklü soslardan ve maddelerden, elden geldiğince kaçınılmıştır. Mikrodalga fırının ikinci bir üstünlüğü, hızlılığıdır. Sözgelimi pastırmalı mantar dolması yalnızca 5 dakikada pişer. Ekmek içli enginar dolmalarının pişmesi içinse yalnızca 15-20 dakika, yani geleneksel bir fırında gerekenin yarısından az süre yeterlidir.

Özellikle bir akşam yemeği davetine yemek hazırlamak için gereken öldürücü çaba düşünüldüğünde, mikrodalga tekniğinin yararı bütün olağanüstülüğüyle gözler önüne serilir. Çünkü mikrodalga fırında çabucak hazırlanan bir başlangıç yemeğinden sonra fırın, geri kalan bütün yemekler ve ısıtma işleri için boş kalacaktır. Ve davetin sonunda, tekniğin başka bir yararı da gözlenecek, bu tariflerin çoğu kabında pişirilip servis yapıldığından, sonuçta yıkanacak tencere, tabak, vb. bulaşığı çok daha az olacaktır.

Mikrodalga yemeklerinden bazılarının, plastik filmle örtüldükten sonra pişirilmeleri gerektiğinden, satın alacağınız plastik filmlerin bu fırınlarda kullanılmaya uygun olmasına dikkat etmeniz yerinde olur. Ayrıca içinde sıvı bulunan bir tabağın üstü plastik filmle örtülecekse, mikrodalga fırınlar için tehlikeli olan buhar oluşmasını önlemek için, plastik filmin bir kenarını açık bırakmayı ya da üstünde bıçakla delikler açmayı unutmamanız gerekir.

Bu fırınlarda yiyecekler sık sık gereğinden çok piştiğinden, belirtilen en düşük süreleri uygulamanız yerinde olur. Ayrıca mikrodalga fırından çıkardıktan sonra da yemeklerin pişmeye devam edeceklerini unutmamak, bu yüzden de mikrodalga fırından çıkardığınız yemekleri servis yapmadan önce birkaç dakika bekletmek gerekir.