# Tylko 15 minut gotowania

**Czy w 15 minut da się ugotować pełnowartościowy obiad? Oczywiście!**

Gdy wszystko jest już przygotowane, przychodzi pora na gotowanie. I chociaż pewnych rzeczy nie można przyspieszyć – smażenie na dużym ogniu na przykład może spowodować, że mięso będzie zwęglone na zewnątrz i surowe w środku – jest kilka prostych sposobów, które pozwolą nam gotować w najbardziej efektywny sposób.

## Jak oszczędzić czas

Jest wiele różnych sposobów na przyspieszenie niektórych czynności w kuchni.
• Aby nagrzać szybciej piekarnik, warto włączyć termoobieg, jeśli go mamy. (Jeśli nie chcemy używać termoobiegu podczas pieczenia, należy go wyłączyć po nagrzaniu piekarnika.)
• Patelnię możemy rozgrzać w czasie, gdy siekamy, ale warto od czasu do czasu kontrolować sytuację.
• Chociaż patelnie i rondle z nieprzywierającym dnem nie skracają czasu gotowania, oszczędzają sporo wysiłku podczas zmywania, gdyż resztki potraw łatwo się spłukują.
• Zagotujmy wodę w czajniku elektrycznym, a potem przelejmy ją do rondla. Woda w czajniku gotuje się znacznie szybciej. Jeśli nie mamy czajnika elektrycznego, rondel z wodą należy szczelnie przykryć pokrywką. Gdy dodajemy do rondla z wrzącą wodą inne składniki, temperatura wody spada, więc należy ponownie przykryć rondel pokrywką i doprowadzić do wrzenia.
• Przed przystąpieniem do pracy warto zastanowić się nad kolejnością wykonywania czynności. Wiele z nich może odbywać się jednocześnie.

## Inne sposoby oszczędzania czasu

Warto zainwestować w dwa kolejne sprzęty kuchenne: szybkowar i

wolnowar. Wolnowar oczywiście nie jest szybki, ale można do niego rano wrzucić składniki i pozwolić, by gotowały się wolno w ciągu dnia. Gdy wrócimy po pracy do domu, będzie na nas czekał gorący, gotowy posiłek. Szybkowar gotuje bardzo szybko i szczególnie dobrze sprawdza się przy potrawach duszonych.

## Mikrofalowe know-how

Kuchenka mikrofalowa przydaje się do szybkiego rozmrażania zamrożonych produktów i do odgrzewania gotowych potraw. Przed pierwszym użyciem trzeba zapoznać się z zaleceniami producenta, gdyż kuchenki różnią się mocą, a od niej zależy czas gotowania i rozmrażania.

**Rozmrażanie**
Kuchenka mikrofalowa nadaje się do rozmrażania produktów surowych (np. mięsa lub kurczaka) oraz gotowanych (zup i potraw duszonych). Należy wyjąć zamrożony produkt z opakowania i umieścić go na talerzu nadającym się do kuchenki mikrofalowej. Podczas rozmrażania należy produkt często sprawdzać i obracać, aby rozmroził się równo z każdej strony. Najlepiej potem szybko go gotować, gdyż proces gotowania może częściowo rozpocząć się już podczas rozmrażania. Dania gotowane, takie jak curry, lub dania duszone, możemy podgrzewać od razu po rozmrożeniu. Trzeba upewnić się, czy pojemnik nadaje się do mikrofalówki lub przełożyć potrawę do odpowiedniego pojemnika. Gdy danie zaczyna się rozmrażać, należy je od czasu do czasu zamieszać, żeby zagrzało się dokładnie.

**Gotowanie**
Nie wszystkie dania można gotować w kuchence mikrofalowej, lecz są takie, które zdecydowanie się do tego nadają. Warzywa gotuje się w minimalnej ilości wody, aby zachowały kolor i jak najwięcej składników odżywczych – szczególnie warzywa takie jak brokuły, fasolka szparagowa, marchewka, dynia i groszek. Przed gotowaniem należy pokroić je na kawałki tej samej wielkości, żeby ugotowały się w tym samym czasie.

**Magiczne triki w mikrofalówce**

• Aby ugotować ryż, wymieszać szklankę ryżu i 375 ml wody w misce nadającej się do kuchenki mikrofalowej. Przykryć folią spożywczą i gotować 12 minut.

• Popcorn to szybka i zdrowa przekąska. Włożyć do miski 60 g popcornu, przykryć folią i nastawić kuchenkę na 2–3 minuty.

• Przyrządzić grzanki. Posmarować chleb oliwą, pokroić w kostkę, ułożyć na talerzu i wstawić do mikrofalówki na minutę, aż będą chrupiące.

• Najszybsze ziemniaki w mundurkach. Umyć dokładnie ziemniaki, nakłuć widelcem, natrzeć oliwą i posolić. Owinąć ręcznikiem papierowym i wstawić do kuchenki mikrofalowej na 10–15 minut, w zależności od ich wielkości. W połowie gotowania obrócić na drugą stronę.

Fot. Shutterstock