

الطريقة الأسرع في استخدام الميكروويف لتسخين البطاطا الحلوة

تعلم كم من الوقت يحتاج الميكروويف لتسخين البطاطس الحلوة. بالإضافة إلى ذلك ، فإن أسهل طريقة لطهي البطاطس الحلوة متعددة الاستخدامات هي في الميكروويف.

إذا كنت تحب البطاطا الحلوة ولكن تفضل ان تطهى في وقت قصير ، فهناك حل سهل: يمكنك استخدام الميكروويف مع البطاطس الحلوة. إنها حقا أفضل طريقة. البطاطس الحلوة في الميكروويف تقلل وقت الطهي لمدة 45-55 دقيقة ، وتساعد في الحفاظ على القيمة الغذائية. جميع طرق الطهي تسبب الأطعمة لفقدان بعض المواد الغذائية ، ولكن أسرع طريقة لطهي البطاطا ، والمزيد من المواد الغذائية التي ستحتفظ بها. إن خبز البطاطا الحلوة في الميكروويف يحفظ الكثير من المغذيات (الفولات ، الفيتامينات A و C) أكثر من غيرها ، على سبيل المثال. لتعلم كيفية تحضير البطاطا الحلوة بالموجات الدقيقة ، اقرأ المقال التالي.



كيف تطهي البطاطا الحلوة في الميكروويف

هل هناك فرق بين مصطلحات "الخبز" أو "الطبخ" أو "تبخير" البطاطا الحلوة في الميكروويف؟ كلا ، هذه كلها طرق مختلفة لوصف هذه العملية البسيطة للميكروويف. لأن البطاطا الحلوة تختلف كثيرا في الحجم والوزن ، لا يوجد حل واحد يناسب كل سؤال ، "كم من الوقت يجب أن أطبخ البطاطس الحلوة؟" بشكل عام ، الرقم خمس دقائق لطهي البطاطس الحلوة في الميكروويف ، وإضافة دقيقتين في الميكروويف لكل البطاطس إضافية .

لا تهتم بتغطية البطاطس في غلاف بلاستيكي أو بمنشفة ، حيث تأتي البطاطس في سترتها الخاصة - بشرتها!

نظف البطاطس الحلوة تحت الماء الجاري باستخدام فرشاة تنظيف ، واطرها حتى تجف.

افخت الجلد البطاطا الحلوة بشوكة 5 إلى 6 مرات.

ضع البطاطس الحلوة على طبق آمن للميكروويف وضعه داخل الميكروويف لمدة 5-10 دقائق - خمس دقائق لطهي البطاطا الحلوة في الميكروويف ، وإضافة دقيقتين لكل حبة بطاطس إضافية - قم بتدويرها في منتصف الطريق.

توقف عن طهي البطاطا الحلوة في المايكرويف عندما يسهل دخول الشوكة فيها بسهولة. إذا كانوا حازمين للغاية ، استمر في طهي البطاطس الحلوة في الميكروويف بزيادات مدتها دقيقة واحدة.



اليك هذه الوصفة الشهية التي يمكن إعتماها لطهي البطاطا الحلوة في المايكرويف:

مكونات:

- 1 حبة واحدة أو أكثر من البطاطا الحلوة
- زبدة غير مملحة
- ملح

طريقة التحضير:

1. طهي البطاطا الحلوة في الميكروويف على النحو الوارد أعلاه.
2. قطعي البطاطس إلى نصفها بسكين.
3. نقل داخل البطاطا الحلوة إلى وعاء ، وهرس مع الكثير من الزبدة والملح مع هراسة البطاطا ، أو مجرد شوكة. إذا كنت تحب مظهرًا ريفيًا ، فيمكنك تركه في الجلد ، مما يزيد أيضًا من المغذيات.

اليك وصفة أخرى يمكن تطبيقها:

رقائق البطاطس المقلية

مكونات:

- 1 أو أكثر من البطاطا الحلوة
- ملح
- فلفل أسود مطحون طازجًا

طريقة التحضير:

1. قطع دائرة من الورق الرق لتناسب لوحة آمنة للميكروويف. رقيق معطف خفيف مع رذاذ الطبخ.
 2. شريحة البطاطا الحلوة شريحة رقيقة جدا ، من الناحية المثالية مع مندولين ، المعروف أيضا باسم شفرة شفرة قابلة للتعديل.
 3. ترتيب ربع شرائح البطاطس في طبقة واحدة على الرق. يتبل بالملح والفلفل.
 4. الميكروويف على ارتفاع لمدة 4 دقائق. تحقق من هشاشة.
 5. الاستمرار في الميكروويف في فترات 30 ثانية حتى هش. كرر الإجراء مع شرائح البطاطس المتبقية والملح والفلفل.
- نتمنى ان تكون هذه التقنية فعّالة معكم وأن تستمتعوا بالأطباق التي حضرتموها!