

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 حقاً 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 عليها ، على سبيل المثال. لتعلم كيفية تحضير البطاطا الحلوة بالمواجن الدقيقة ، اقرأ المقال التالي.



كيف تطهى 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 كثيراً 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 ، واتركها 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 دقيقة دقيقتين لكل حبة بطاطس إضافية - قم بتدويرها في منتصف الطريق.

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



الىك هذه الوصفة الشهية التي يمكن إعتمادها لطهي البطاطا الحلوة في الميكرويف:

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.

الىك 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.

نتمى ان تكون هذه التقنية فعالة معكم وأن تستمتعوا بالأطباق التي حضرتموها !