



Cuinar amb Microones

Una opció ràpida i versàtil

EL MICROONES ÉS UN ELECTRODOMÈSTIC QUE VA NÀIXER L'ANY 1945 I ES VA ADAPTAR A LA COCCIÓ DELS ALIMENTS EN ELS ANYS 60, ENCARA QUE FINS ALS ANYS 80 NO VA APARÉIXER ALS MERCATS I PER TANT A LES LLARS.

Actualment podem trobar-lo en quasi totes les cuines, principalment perquè té nombroses utilitats. La seua funció és semblant a la d'un forn tradicional, però el seu sistema de funcionament és diferent i per tant també ho són els resultats també. La diferència principal amb altres mètodes de cocció està en la rapidesa amb què cuina i calfa els aliments, ja que en un sistema tradicional els aliments es couen des de fora cap endins, mentre que en el microones el calfament es produïx en tota la massa de l'aliment simultàniament sense que es calfe el recipient que el conté.

El microones és un electrodomèstic que facilita molt el treball a la cuina, ja que a més de cuinar permet descongelar i recalçar els aliments.

És un bon mètode per a descongelar els aliments, ja que no hi ha el risc de proliferació bacteriana, pel fet que la radiació destrueix els gèrmens i l'aliment es descongela en poc de temps.

Per a descongelar bé un aliment en el microones l'ideal és col·locar-lo en una reixeta i activar la funció de descongelació. Si l'aparell té programa automàtic de descongelar, podem pesar l'aliment i, en funció del pes i el volum, programar el

TRUCS PER A DESCONGELAR EN EL MICROONES

- Si el microones no té la funció de "descongelar", es pot fer esta funció triant la potència mínima.
- No és aconsellable descongelar totalment l'aliment en el microones, és preferible que s'acabe de descongelar en el temps d'espera fins a la cocció.

temps just per a la descongelació. Si el microones no té esta funció, s'ha de tindre en compte la mida i la forma de l'aliment per a ajustar el temps necessari.

Una altra de les funcions principals del microones és la cocció dels aliments, amb l'avantatge que el temps de cocció es reduïx considerablement en comparació amb altres mètodes. Es poden elaborar plats de pasta, arrossos, verdures, carns, peixos, ous i també postres i salses. Fins i tot alguns microones tenen altres funcions, com ara el "grill" que permet daurar els aliments alhora que es cuinen.

En contra dels que es pensa comunament, la seua utilització és segura; de fet, no s'ha demostrat científicament que les ones produïsquen substàncies tòxiques o efectes negatius en els aliments. Al contrari, com que l'aliment es cou durant menys temps, este no perd les qualitats

nutritives. De la mateixa manera s'ha demostrat que estes ones són inofensives per a l'home, més si tenim en compte que el microones està proveït d'una porta hermètica que evita que s'escapen.

Com qualsevol altre electrodomèstic, és important mantindre'l net, per a la qual cosa n'hi ha prou de passar-hi una baieta humitejada en aigua calenta després de cada ús. En el cas que quedaren esguitades en les parets, cal posar a bullir una tassa amb aigua i unes gotes de llima o de vinagre durant 1 o 2 minuts al 100% de potència. El vapor que es desprèn serà suficient perquè en passar-hi una baieta o un drap net el microones quede ben net.

RECEPTES CONSUM



Cintes amb Formatge

Ingredients

- 300 g de cintes amb ou,
- 150 g de pernil de York,
- 150 g de formatge,
- 4 cebes tendres,
- 2 ous,
- 1 tassa de llet,
- 4 cullerades de nata líquida,
- 6 cullerades d'oli, sal, pebre, julivert i unes fulles d'alfàbega

Preparació (per a 4 persones)

En un recipient ampli ple d'aigua, tireu-hi un raig d'oli i sal, i bulliu-ho 4 minuts al 100% de potència. Introduïu-hi les cintes i coeu-les durant 10 minuts. Escorreu-les i arruixeu-les amb oli perquè no s'apeguen. Reserveu-les en calor. Netegeu les cebes tendres, talleu-les en anelles fines i estofeu-les amb l'oli restant en el mateix recipient en què s'ha cuit la pasta, durant 3 minuts. Salteu el pernil en daus durant 1 minut i afegiu-hi el formatge, la llet i la nata líquida; adobeu-ho amb alfàbega, julivert, sal i pebre. Introduïu el recipient en el microones durant 5 minuts i traieu-lo a mitjan cocció, per a remenar-ho i que es fonga el formatge. Bateu els ous i afegiu-los a la salsa. Mescleu la salsa amb la pasta, remeneu-la i fiqueu-la en el microones durant 2 minuts al 75 % de potència. Traieu-ho i serviu-ho calent.

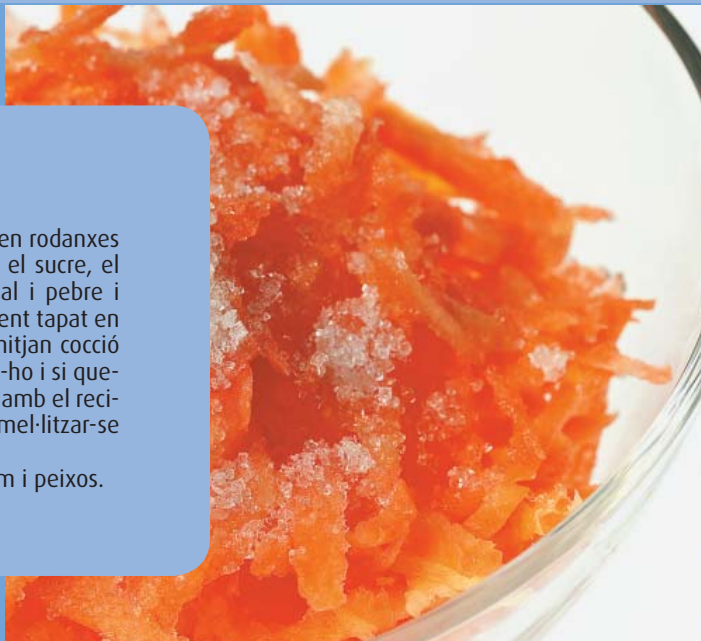
Carlotes Glacejades

Ingredients

- 1/4 kg de carlotes
- 2 cullerades de sucre
- 2 cullerades de vinagre de vi
- 2 cullerades de mantega
- sal
- pebre

Preparació (per a 4 persones)

Raspeu les carlotes, llaveu-les i talleu-les en rodanxes fines. Col·loqueu-les en un recipient amb el sucre, el vinagre i la mantega, adobeu-ho amb sal i pebre i afegiu-hi ½ got d'aigua. Introduïu el recipient tapat en el microones 8 minuts al 100%, i cap a mitjan cocció gireu les carlotes. Quan finalitze, remeneu-ho i si queda un excés de líquid, repetiu-ho 2 minuts amb el recipient destapat, fins que comencen a caramel·litzar-se les carlotes. Serviu-les com a guarnició de carns, aviram i peixos.



1.200 Productes Consum validats per tu! Qualitat contrastada al millor preu

SI ENCARA NO HI HAS PARTICIPAT O VOLS CONTINUAR DONANT-NOS LA TEUA OPINIÓ, EL PLA SEGUIX EN MARXA, NOMÉS HAS DE PREGUNTAR-HO EN EL TEU PUNT DE VENDA CONSUM O CONSUM BASIC MÉS PRÒXIM. LA QUALITAT DELS NOSTRES PRODUCTES ESTÀ AVALADA PER TU, PERQUÈ TU DECIDIXES.

Des que vam iniciar el nostre Pla de Validació, amb el qual els socis clients proven i aproven el nostre producte Consum, ja comptem amb 1.200 referències incorporades als nostres supermercats. Però el més important no és la quantitat sinó la qualitat, avalada per vosaltres.

En Consum volem que sempre trobes el que busques i que, a més, tingues una bona opció de compra amb els nostres productes marca Consum, que unixen qualitat i bon preu. De fet, els socis clients tenen un paper fonamental en la configuració del producte Consum i la seua opinió és fonamental a l'hora de posar-lo a la venda. El Pla de Validació, que va començar fa tres anys, ens permet conèixer com valoreu molts de vosaltres el nostre producte.

Des que vam iniciar el pla
hi heu participat més de
38.100 socis-clients

Jo trie

Els productes que hem d'incorporar a la marca Consum els posem a disposició dels socis que en vulgueu opinar. Tot seguit responeu a un qüestionari i després d'una segona cita recollim les vostres valoracions i, en funció de l'acceptació, determinem quin producte us agrada o quins aspectes hem de millorar perquè s'adapte als vostres gustos.

Només donem per validat un producte si decideu que us agrada en un percentatge molt elevat, pròxim al 90%. Quant als productes que no superen les vostres expectatives, encetem un procés de millora i el tornarem a incorporar en breu.

Els resultats obtinguts, després de l'anàlisi de 320 productes, representatius de més de 1.000, són molt gratificants, ja que d'estos el 80% han sigut validats amb bona nota.





ESTE SÍMBOL IDENTIFICA ELS PRODUCTES QUE HAN COBERT LES EXPECTATIVES DELS NOSTRES CONSUMIDORS EN MÉS D'UN 90%

PRODUCTE CONSUM
VALIDAT



CAMAMILLA

m'agrada!

▲
97%

CREMA CORPORAL

m'agrada!

▲
97%

ENSALADA 750 GR

m'agrada!

▲
96%



GALLETA FARCIDA DE XOCOLATE

m'agrada!

▲
93%

COLÒNIA INFANTIL FRESCA

m'agrada!

▲
93%

NAPOLITANA DE XOCOLATE

m'agrada!

▲
92%

**PROCÉS
MILLORA**

GRÀCIES A L'OPINIÓ DELS NOSTRES CONSUMIDORS, ESTOS PRODUCTES S'ESTAN MODIFICANT PER ADEQUAR-SE MÉS ALS VOSTRES GUSTOS.



CACAU SOLUBLE

m'agrada!

▲
84%



NÈCTAR DE FRUITES DEL BOSQ

m'agrada!

▲
70%

MILLORAT

EL PRODUCTE QUE ACOMPANYE A ESTE IDENTIFICADOR HAURÀ SIGUT MILLORAT PER CONVERTIR-SE EN UN PRODUCTE VALIDAT.



CREMA DEPILATÒRIA PELL SENSIBLE

m'agrada!

▲
del 85% al 98%



COPINYES

m'agrada!

▲
del 83% al 99%