

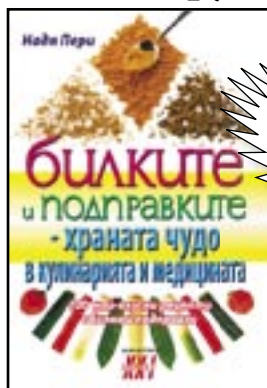
Надя Перу

ХАЛОГЕННА /КОНВЕКТОРНА/ КУХНЯ



ХОМО ФУТУРУС
СОФИЯ

ЗЛАТНИ РЕЦЕПТИ на руската народна медицина



ПРИРОДАТА ЛЕКУВА
НАЙ-ДОБРЕ



Надя Пери

Халогенна /конвекторна/ кухня

© Надя Пери 2011 Българска, първо издание
Редактор Емилия Поптогорова

© Боян Байчев, корица
© Хомо Футурус, 2011

Компютърна обработка
и дизайн Радостина Шекова
Формат 108/84/32, печатни коли 5

Всички права запазени

ХОМО ФУТУРУС, София 1113, п.к. 162, тел. 943-40-43


e-mail: futurus@yahoo.com

Това е откъс от книгата.

**Цялата книга може да намерите
в Библио.бг**

www.biblio.bg





Освен широко навлязлата в нашия бит микровълнова фурна на пазара вече се продава и нов тип фурна за бързо и здравословно готвене – халогенната фурна. Тя се отличава от класическите газови и електрически печки и има значителни предимства пред тях. Хранителните продукти се обработват в нея с инфрачервени лъчи от халогенен източник. Халогенната фурна е много лесна за ползване при печене, размразяване, готвене на пара и подгръвяване на ястия. Главните предимства на халогенната фурна са:

- ✦ *намалено време за готвене – средно 40% в сравнение с обикновените печки;*
- ✦ *спестява време и ел. енергия, тъй като халогенният елемент се загрява почти веднага;*
- ✦ *вентилаторът спомага за равномерното загряване на ястието от всички страни, така че не е необходимо да се обръща, освен ако не е специално указано в рецептата;*
- ✦ *лесна е за ползване и е подходяща за печене, размразяване, готвене на пара и затопляне на ястия;*
- ✦ *за разлика от микровълновата фурна ястията в нея се запичат и хващат коричка;*
- ✦ *месото и рибата не се изсушават по време на готвенето, а когато месото се сложи направо на решетката, мазнината изтича под нея, така че може лесно да бъде отстранена;*
- ✦ *тъй като фурната е снабдена с две решетки на две нива, може да се приготвят две ястия едновременно;*
- ✦ *има самопичстващо устройство, така че в повечето случаи не е необходимо да се измива.*

Когато се ползва халогенната фурна, трябва да се има предвид следното:

- ✦ *тя не е особено подходяща за супи и течни ястия, защото може да изкипят и трябва да се захлупват*
- ✦ *някои зеленчуци не се сваряват по-бързо, отколкото в обикновена печка*
- ✦ *ориз, паста, зърнени продукти и боб трябва да се сварят предварително или да се използват замразени (или от консерва).*

Избор на халогенна фурна

Най-напред при покупката на такава фурна трябва внимателно да се проучи информацията от фирмата производител.

От значение е дали ще се използва самостоятелно в кухнята, тъй като е лесно преносима, или в комбинация с наличните вече обикновена печка или микровълнова фурна. Важно е също и за колко души ще се приготвят ястията, тъй като по принцип е предназначена за един до трима души. За повече хора може да се използва само за частична обработка на продуктите.

Второ, трябва да се провери дали за дадения модел фурна могат да се прибавят допълнителни приспособления (напр. млековарка, решетка за печене на месо и др.), както и за следните съставни части и характеристики:

1. *предпазна дръжка*
2. *бутон за температурата от 65° до 220 °C*
3. *таймер за 60 мин*
4. *ел. мощност 1100 вата, 220 волта*
5. *купа от дебело стъкло с различна вместимост – 3,5, 10 и 12 л*
6. *изолационни дръжки*
7. *грил*
8. *основа и поставка.*

Обикновено всяка халогенна фурна е снабдена с горна и долна решетка. Както при всяка фурна са необходими и допълнителни съдове и прибори в зависимост от ястието,

което ще се готви – купи, чинии, тиган, тавички за печене, които, разбира се, трябва да съответстват на размера на фурната. За предпочитане са стъклените съдове. Необходимо е също фолио за покриване на ястията и за „опаковане“ на продуктите при печене или готвене на пара.

Използване на халогенната фурна

Когато се използва фурната, трябва да се спазват няколко основни правила.

- *Фурната не бива никога да се оставя без наблюдение.*
- *Таймерът не бива да се връща назад, защото се поврежда тенджерата.*
- *Самата фурна трябва да се поставя върху стабилна суха повърхност, винаги с пластмасова поставка.*
- *Не трябва да се сипва олио и да се използва за пържене.*
- *Да не се слага направо до стената или до лесно запалими материали, напр. пердета.*
- *Когато е включена, фурната може да бъде много гореща (капакът и други части на фурната се нагряват силно), така че не трябва да се докосва.*
- *При работа с фурната да се използват изолиращи ръкавици.*
- *Никога не трябва да се слага каквото и да било върху фурната.*
- *В самата фурна не бива да се слагат запалими материали като хартия, пластмаса и др.*
- *Фурната не бива да се загрява предварително, освен в случаите, посочени специално в рецептите.*
- *Да не се премества по време на готвене.*
- *Децата да нямат достъп до фурната.*
- *Преди първата употреба трябва внимателно да се прочетат инструкциите на производителя.*

КУЛИНАРНИ РЕЦЕПТИ

ПРЕДЯСТΙΑ

Аспержи с шунка

16 връхчета от аспержи, 4 с. л. меко сирене, 2 с. л. майонеза, 1/2 с. л. горчица по избор, 4 тънки парчета шунка, 1/2 с. л. ситно нарязан магданоз, 2 с. л. настъргано сирене „Грюер“ или кашкавал, щипка сол, черен пипер

Аспержите се слагат в подходящ съд и се заливат с гореща вода. Оставят се да престоят 5 мин. Смесват се мекото сирене, майонезата, горчицата и магданозът и се подправят със сол и черен пипер. Шунката се разстила и върху всяко парче шунка се слага по една аспержа, а върху тях се разпределя сместа със сирене и магданоз. Парчетата шунка се завиват на рулца и се нареждат в тавичка. Поръсват се с настърганото сирене или кашкавал и се пекат на грил на високата решетка при 240 °С 6 мин или до златисто-кафяв цвят.

Скарриди с чесън и чили

180 г скарриди, 1 с. л. стопено краве масло, 1/4 с. л. мед, 2 с. л. сладък сос „Чили“, 2 скилидки ситно нарязан чесън, сол, черен пипер, щипка червен пипер, 1/4 с. л. ситно нарязан гжинджифил, сокът от 1/2 зелен лимон (лайм)

Суровите обелени скарриди се слагат в голяма купа. Прибавят се маслото, медът, сосът чили, чесънът, сол, черен и червен пипер, джинджифилът и 1/4 от лимоновия сок. Разбърква се добре и се скаридите се оставят да се мариноват 10 мин. Изсипват се в кръгъл, подходящ за фурната съд, който се слага на най-горната решетка при 250 °С за 10 мин. Обръщат се и се слагат за още 10 мин или до

готовност. Поръсват се с останалия сок и се сервират със салата.

Гъби с чесън

250 г измити гъби, 3 скилидки ситно нарязан чесън, 75 г стопено краве масло, 1 с. л. ситно нарязан магданоз, сол, черен пипер, 1 с. л. бял вермут

Продуктите се смесват, прехвърлят се в кръгла тавичка и се слагат върху горната решетка при 235 °С за 12 мин, като се бърка на 6 мин. Сервира се със салата и френско хлебче.

Карфиол със сирене

1 глава карфиол, 4 супени лъжици меко сирене, смес от изсушени подправки на вкус, 5 супени лъжици настъргано сирене „Чедър“ или нискомаслен кашкавал, 1 опаковка сирене „Крема“,

Карфиолът се накъсва на розички и се сварява до полуомекване. Слага се в кръгла тавичка. Двата вида меко сирене се разбъркват с подправките и 3 супени лъжици от настърганото сирене или кашкавал. Сместа се изсипва върху карфиола и отгоре се поръсва останалото настъргано сирене. Пече се 10 мин на 250 °С до златисто-кафяв цвят.

Пица с френско хлебче

1 френско хлебче, 3 с. л. доматино пюре, щипка смесени подправки, 6 с. л. доматиен сос, 1 глава ситно нарязан кромид лук, 3 тънки ивици бекон, 10 средно големи нарязани гъби, 220 г настъргано сирене „Чедър“ или кашакавал „Витоша“, 1 ч. л. зехтин, сол, черен пипер

**Библио.бг - платформа за
електронни книги и списания**

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

