

Procedimentos gerais para cozinhar no micro-ondas

⚠ AVISO: Não use papel alumínio durante o ciclo de cozimento.

- CARNES

1. Não são necessárias técnicas especiais. A carne deve ser preparada e temperada (se desejar), como nos métodos convencionais. A carne deve ser completamente descongelada antes de cozinhar.
2. Coloque a carne em um recipiente próprio para micro-ondas, e coloque sobre o prato rotativo.
3. Quanto mais regular o corte, mais uniforme será o cozimento. Para o cozimento de cortes em formatos irregulares, coloque as partes mais finas voltadas para o centro do micro-ondas e as mais espessas viradas para a borda do prato giratório que recebe mais calor das micro-ondas.
4. Cozinhe de acordo com a tabela de preparação (a seguir), utilizando o tempo mais longo para as peças de carne maiores e o tempo mais curto para as peças menores. Para costeletas espessas, use o tempo mais longo. Cortes mais macios como filé mignon ou contra filé devem ser preparados em potência alta ou média alta, enquanto que os cortes mais duros (músculo, alcatra) devem ser cozidos em potência média ou média baixa juntamente com algum líquido (caldo, marinadas, vinho).
5. Vire a carne mais de uma vez durante o tempo de cozimento.
6. Aguarde 5-10 minutos, embrulhando em papel alumínio depois de cozinhar. O tempo de espera é muito importante porque completa o processo de cozimento.
7. Verifique se a carne, especialmente a carne de porco, está bem cozida antes de consumir.

Guia de Cozimento de Carnes em Micro-ondas

CARNES	TEMPO DE COZIMENTO (POR 500 g)	POTÊNCIA DE MICRO-ONDAS (%)
Carne Bovina Sem Osso (Filé)		
- Mal passada	8 min 30 s a 9 minutos	80 %
- Ao ponto	9 a 10 minutos	80 %
- Bem passada	11 a 12 min 30 s	80 %
Filé Mignon em Cubos	10 minutos	100 %
Almôndegas	7 minutos	100 %
Medalhão de Filé Mignon (Mal passado)	6 a 8 minutos	100 %
Hambúrguer – 4 unidades	9 minutos (Prato Crocante: 5 minutos – 100 % + 4 minutos – 70 %)	100 % - Prato crocante 70 % - cozimento do alimento
Salsichas		
- 2 Unidades	2 a 3 minutos	100 %
- 4 Unidades	4 a 5 minutos	100 %
- 8 Unidades	5 a 7 unidades	100 %
Cordeiro		
Pernil, Filés, Paletas	13 a 16 minutos	80 %
Suíno		
Fatias, Pernil Lombo	12 a 15 minutos 30 segundos por pedaço / fatia	80 % 80 %