

Come scongelare il cibo nel microonde in modo corretto

Pubblicato: Lunedì 3 Febbraio 2020



Quante volte capita di tornare a casa tardi dopo il lavoro e di non avere la minima voglia di mettersi a cucinare?

Per non rinunciare al gusto anche dopo una giornata davvero faticosa, è possibile affidarsi ad un valido alleato in cucina: il forno a microonde.

Come mostrato da forno-a-microonde.it, questo tipo di dispositivi rappresenta sempre di più una scelta irrinunciabile per tante persone che, durante la settimana, non hanno proprio il tempo di dedicarsi alla preparazione di pasti elaborati ma che, al tempo stesso, desiderano concedersi una cena degna di questo nome.

Il forno a microonde può essere utilizzato anche per scongelare cibi surgelati che, spesso, rappresentano la salvezza di chi non ha molto tempo da dedicare alla spesa.

Ma qual è il modo migliore per scongelare il cibo nel forno a microonde?

Preparare il cibo per lo scongelamento nel forno a microonde

Prima di procedere con lo scongelamento vero e proprio delle pietanze, è importante controllare la confezione per vedere se ci sono istruzioni specifiche da seguire per quanto riguarda il forno a microonde.

Se ci si appresta a cucinare cibo surgelato, probabilmente sul retro della confezione sono presenti indicazioni su come scongelarlo e prepararlo alla cottura.

Alcuni alimenti, infatti, potrebbero non richiedere lo scongelamento; solitamente, tali prodotti riportano la dicitura “Conservare congelati fino al momento dell’uso”.

Nel caso il contenitore originale dell’alimento non fosse “microwave friendly”, è possibile versare il contenuto del sacchetto in un contenitore per microonde. Quasi tutti i contenitori in vetro e ceramica sono adatti per l’utilizzo nel forno a microonde ma, per avere l’assoluta certezza, è importante osservare la presenza di un simbolo con delle linee ondulate orizzontali o della dicitura “microwave safe”.

Nel caso in cui il contenitore originale dell’alimento fosse invece adatto per l’utilizzo nel microonde, è possibile inserire nel forno la confezione così com’è, premurandosi di aprire leggermente il coperchio prima di procedere con l’operazione di decongelamento in modo da far fuoriuscire il vapore ed evitare spiacevoli contrattempi.

Le zuppe e altri pasti liquidi sono particolarmente a rischio fuoriuscite.

Scongellare il cibo nel forno a microonde

A questo punto, è sufficiente impostare il microonde alla giusta temperatura, che può variare in base al tipo di alimento che ci si appresta a decongelare.

E' bene precisare che un'impostazione di potenza inferiore consente al cibo di riscaldarsi completamente senza cuocere troppo all'esterno.

Se il forno a microonde ha l'opzione "defrost", sarà possibile impostare in modo automatico la giusta temperatura.

Per scongelare il cibo in modo uniforme, è consigliabile mescolarlo e ruotarlo frequentemente mettendo in pausa il microonde; più il cibo viene mescolato, migliore sarà la resa dell'intera operazione.

Durante il processo di scongelamento, è utile controllare costantemente la temperatura su tutta la superficie del cibo (soprattutto nel caso della carne); le microonde, infatti, non riscaldano sempre in modo uniforme, quindi la temperatura può variare da un punto all'altro.

E' importante ricordare che il cibo scongelato va assolutamente consumato entro il giorno successivo per evitare una possibile esposizione ed una conseguente contaminazione con batteri nocivi.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it