



Πατάτες...στο φούρνο μικροκυμάτων

Μία συνταγή για τους τεμπέληδες καλοφαγάδες

Υλικά :

- πατάτες
- αλάτι
- πιπέρι
- βούτυρο ή ελαιόλαδο
- γαλοπούλα, τριμμένο τυρί προαιρετικά ή Φιλαδέλφεια

Εκτέλεση :

Πλένουμε πάρα πολύ καλά και προσεκτικά τις πατάτες αφαιρώντας όλα τα χρώματα και σκουπίζουμε.

Με ένα πιρούνι τρυπάμε τις πατάτες κατά τόπους, ώστε να περνάει ο αέρας μέσα όσο θα βρίσκονται στο φούρνο μικροκυμάτων.

Τις τοποθετούμε στο φούρνο και τις ψήνουμε για 5 λεπτά στην υψηλότερη θερμοκρασία. (Ο χρόνος διαφέρει και εξαρτάται από το μέγεθος της πατάτας και το φούρνο. Μία μέτρια προς μεσαία πατάτα θα χρειαστεί γύρω στα 10-12 λεπτά. Για αρχή, όμως, προγραμματίστε και ψήστε για 5 λεπτά και δείτε εάν η επιφάνειά της είναι πιο μαλακή. Η πατάτα θα είναι έτοιμη όταν η φλούδα της είναι ζαρωμένη και μπορείτε την πιέσετε).

Κόβουμε την πατάτα στη μέση και βάζουμε βούτυρο (το οποίο θα λιώσει αμέσως) ή ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι ή ό,τι άλλο επιθυμούμε. (Εάν θέλουμε να προσθέσουμε ζαμπόν γαλοπούλας στις πατάτες μας, τότε το έχουμε ψιλοκόψει προτού σερβίρουμε. Το προσθέτουμε και αυτό μαζί με το τυρί και τα υπόλοιπα υλικά).