

Как заморозить овощи и зелень на зиму?



С давних времен люди старались сохранить на зиму хоть немного тех витаминов и полезных веществ, которыми богато лето. Для этого делали погреба, научились консервировать и высушивать овощи и фрукты. Теперь все можно сделать гораздо проще – заморозить их. Действительно, ничего сложного в том, чтобы положить в морозильную камеру немного зелени и овощей, нет. Тем не менее, существует несколько, так называемых, лайфхаков, которые помогут сохранить овощи и зелень в наилучшем виде и удобной форме. Ведь если просто так засунуть в морозилку все любимые овощи, они могут превратиться в большой ледяной ком, отделить из которого что-либо будет практически невозможно.

Первые правила, которые необходимо усвоить – перед тем, как заморозить, необходимо помыть продукт, ведь из морозилки он сразу попадет в кастрюлю или на сковороду, остудить их хотя

бы до комнатной температуры, если до этого вы бланшировали овощи, и никогда не замораживать полностью размороженный продукт повторно.

Следующий вопрос – в чем хранить замороженный продукт. Самый удобный вариант – пакет, ведь он и безопасный, и удобный, и, главное, компактный. Другой вариант – пластиковый контейнер, он хорошо подойдет для тех продуктов, которые могут некрасиво деформироваться, если будут лежать друг на друге. А еще в таких контейнерах очень удобно замораживать жидкие овощные смеси, которые позже можно будет добавлять в блюда. По интернету ходит отличный рецепт заморозки зелени в масле: в формочки для льда можно добавить немного зелени или, например, кашицу из базилика и чеснока и залить все оливковым или подсолнечным маслом. Помните, что посуда из стекла и металла для заморозки продуктов категорически не подходит, так как сильно реагируют на перепады температуры.

Начнем с заморозки зелени. Вообще, практически все виды зелени могут отлично сохраниться в морозилке, особенно это касается нашего стандартного набора из укропа, петрушки, зеленого лука. Для их заморозки требуется лишь помыть зелень, обсушить, нарезать и для удобства расфасовать.

Пора переходить к овощам, которые также достаточно легко заморозить, главное, чтобы они не были слишком водянистыми. И первыми в списке самых подходящих для заморозки овощей стоят цветная капуста и брокколи. Перед тем, как положить эти овощи в морозилку, нужно разделить их на соцветия и помыть, а чтобы после того, как вы разморозите капусту, она не была сильно жесткой, прокипятите ее пару минут, после чего резко облейте ледяной водой – так вы остановите процесс ее полного приготовления. Ну а потом уже можно высушить капусту, положить ее в пакет и заморозить.

Чтобы заморозить болгарский перец, необходимо вычистить из него семечки, промыть, после чего уже складывать в морозилку. В особенных приготовлениях нуждаются и кабачки с баклажанами:

как и капусту, их необходимо бланшировать, предварительно разрезав на кусочки. При этом, лучше всего замораживать летние, а не осенние баклажаны, так как последние могут сильно горчить. Если же у вас есть только осенний овощ, хорошенько посолите его перед бланшировкой и оставьте в соли на 30 минут, после чего помойте баклажан холодной водой, высушите и заморозьте.

Кукурузу и прочие бобовые перед заморозкой необходимо разделить на зерна и расфасовать по разным пакетам для вашего же удобства. А чтобы из красивых зерен не получился большой ком, из которого неудобно будет брать необходимое количество овоща, заморозьте зерна на доске или блюде, и уже после рассыпайте по пакетам.

Помните, что любые замороженные овощи или зелень должны храниться в морозилке не дольше восьми месяцев. Если же за это время вы так ничего не приготовили из своих заготовок, стоит выбросить их.

Наталья Денисова

Материал взят с сайта <http://www.takzdorovo.ru/>.