Bezpieczne resztki – 5 zasad

Resztki obiadu czy kolacji z poprzedniego dnia można łatwo odgrzać bez żadnych dodatków lub urozmaicić nowymi składnikami, aby otrzymać smaczny, pożywny i prosty lunch.

1) Przykryć i ostudzić resztki jak najszybciej, najlepiej w ciągu półtorej godziny po jedzeniu. Jeśli zostało ich dużo, można podzielić na mniejsze porcje. Po ostudzeniu, od razu wstawić do lodówki.

2) Wykorzystać resztki w ciągu dwóch dni. Sprawdzić, czy lodówka jest nastawiona na odpowiednią temperaturę (poniżej 5ºC). Podgrzewane resztki muszą się dobrze i równomiernie zagotować.

3) Nie podgrzewać resztek więcej niż raz. Ponowne odgrzewanie zwiększa czas, przez który jedzenie ma idealną temperaturę dla rozwoju bakterii. Im dłużej pozostaje ciepłe, tym więcej mnoży się bakterii.

4) Ostudzić dobrze resztki przed zamrożeniem. Ze względu na walory smakowe, najlepiej spożyć je w ciągu trzech miesięcy, ale bezpiecznie można je przechowywać w zamrażarce jeszcze dłużej.

5) Mrożone resztki należy starannie rozmrozić przed odgrzaniem. Można to zrobić w kuchence mikrofalowej lub wyjąć z zamrażarki poprzedniego wieczoru i wstawić do lodówki, aby się wolno rozmrażały.

Fot. Adobe Stock