

Jak mrozić warzywa

Warzywa przeznaczone do zamrożenia starannie myjemy i obcinamy, a często też lekko obgotowujemy we wrzątku. Nie wszystkie warzywa można mrozić. Szparagi, buraki, cała i krojona marchew, kalafiory, ogórki, bakłażany, koper włoski, młoda kapusta, pory, ziemniaki, rzodkiewka, cukinia i inne warzywami dyniowate po rozmrożeniu rozpadają się. Niżej zamieszczono porady dotyczące mrożenia tych warzyw, które się do tego dobrze nadają.

BROKUŁY

Sparzyć kawałki wielkości kęsa przez 3 minuty. Schłodzić całkowicie w wodzie z lodem. Starannie odlać, włożyć do pojemnika i zamrozić. Spożyć w ciągu 12 miesięcy.

BRUKSELKA

Sparzyć brukselkę przez 3–5 minut, w zależności od wielkości główek. Schłodzić całkowicie w wodzie z lodem. Starannie odlać, włożyć do pojemnika i zamrozić. Spożyć w ciągu 12 miesięcy.

CEBULA

Zapakować luźno surową, drobno posiekaną cebulę, dymkę lub szczypior do pojemnika i zamrozić. Spożyć w ciągu 6 miesięcy.

DYNIA

Ugotować dynię do miękkości i utrzeć na purée. Schłodzić całkowicie, włożyć do pojemnika i zamrozić. Spożyć w ciągu 6 miesięcy.

FASOLKA SZPARAGOWA

Sparzyć obraną fasolkę, przyjmując 3 minuty na każde 1/2 kg. Schłodzić całkowicie w wodzie z lodem. Starannie odlać, włożyć do pojemnika i zamrozić. Spożyć w ciągu 12 miesięcy.

GROSZEK

Sparzyć zielony groszek łuskowy przez 2 minuty. Schłodzić

całkowicie w wodzie z lodem. Starannie odlać, włożyć do pojemnika i zamrozić. Spożyć w ciągu 12 miesięcy.

Sparzyć groszek cukrowy przez 2 minuty. Schłodzić całkowicie w wodzie z lodem. Starannie odlać. Umieścić w jednej warstwie na blasze do pieczenia lub tacy. Zamrozić, a następnie włożyć do pojemnika i wstawić do zamrażalnika. Spożyć w ciągu 9 miesięcy.

KABACZEK

Ugotować kabaczek do miękkości i utrzeć na purée. Schłodzić całkowicie, włożyć do pojemnika i zamrozić. Spożyć w ciągu 6 miesięcy.

KUKURYDZA

Sparzyć całe kolby przez 4–8 minut, w zależności od wielkości. Schłodzić całkowicie w wodzie z lodem. Odkroić ziarna lub pozostawić kolby w całości, włożyć do pojemnika i zamrozić. Spożyć w ciągu 6 miesięcy.

MARCHEW

Ugotować marchew do miękkości i utrzeć na purée (marchew w kawałkach nie nadaje się do mrożenia). Schłodzić, włożyć do pojemnika i zamrozić. Spożyć w ciągu 6 miesięcy.

OKRA

Sparzyć obraną przez 4 minuty. Schłodzić całkowicie w wodzie z lodem. Starannie odlać, włożyć do pojemnika i zamrozić. Spożyć w ciągu 6 miesięcy.

PAPRYKA

Surową paprykę posiekać drobno, włożyć do pojemnika i zamrozić. Spożyć w ciągu 12 miesięcy.

PASTERNAK

Ugotować pasternak do miękkości i utrzeć na purée (pasternak w kawałkach nie nadaje się do mrożenia). Schłodzić, włożyć do pojemnika i zamrozić. Spożyć w ciągu 6 miesięcy.

POMIDORY

Sparzyć całe pomidory przez 2 minuty. Schłodzić całkowicie w wodzie z lodem. Starannie odlać, włożyć do pojemnika i zamrozić. Sos pomidorowy również można zamrażać. Spożyć w ciągu 12 miesięcy.

RZEPA I BRUKIEW

Ugotować rzepę lub brukiew do miękkości i utrzeć na purée. Schłodzić całkowicie, włożyć do pojemnika i zamrozić. Spożyć w ciągu 6 miesięcy.

SŁODKIE ZIEMNIAKI

Ugotować słodkie ziemniaki do miękkości i utrzeć na purée. Schłodzić całkowicie, włożyć do pojemnika i zamrozić. Spożyć w ciągu 6 miesięcy.

SZPINAK

Sparzyć całe liście przez 2 minuty. Schłodzić całkowicie w wodzie z lodem. Starannie odlać, włożyć do pojemnika i zamrozić. Spożyć w ciągu 6 miesięcy.

ZIELONE WARZYWA LIŚCIASTE

Sparzyć całe liście przez 2 minuty. Schłodzić całkowicie w wodzie z lodem. Starannie odlać, włożyć do pojemnika i zamrozić. Spożyć w ciągu 6 miesięcy.