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.

Fot. Shutterstock