Przechowywanie zapasów w zamrażalniku

Potrawy warto przygotowywać w większej ilości, dzielić na porcje i część z nich zamrażać, aby zaoszczędzić czas w przyszłości.

Wywar domowej roboty można mrozić w małych porcjach, które szybciej się rozmrażają. Mrożonki ze sklepu mają oznaczenia dotyczące terminu ważności, czyli okresu, w jakim można je bezpiecznie przechowywać w zamrażalniku przed spożyciem.

Chleb lepiej zamrozić niż przechowywać w lodówce, gdzie wysycha i czerstwieje. Jeśli pokroimy go przed zamrożeniem, będziemy mogli wyjmować pojedyncze kromki, które szybciej się rozmrażają, i na przykład opiekać je w tosterze. Chlebek pitta można opiekać bez rozmrażania. Czas przechowywania w zamrażarce zależy od rodzaju chleba. Chleb biały i razowy można przechowywać do 6 miesięcy, podpłomyki do 4 miesięcy, chleb z suszonymi owocami oraz słodowy nie dłużej niż 3 miesiące, a pieczywo o chrupiącej skórce tylko 2 tygodnie. Po upływie tego czasu skórka może pękać i oddzielać się od miąższu podczas rozmrażania. Okruchy chleba można przechowywać w torebkach foliowych lub plastikowych pojemnikach nawet do 3 miesięcy. Przed użyciem nie trzeba ich rozmrażać.

Mrożone owoce i warzywa są wygodne do użycia – nie tracą dużo witamin podczas zamrażania, a poza tym można je gotować bez rozmrażania. Najbardziej odżywcze są owoce i warzywa zamrożone tuż po zebraniu. Okres przechowywania w zamrażarce wszystkich warzyw wynosi 10–12 miesięcy; całych owoców i przecierów owocowych – 6–8 miesięcy, a konserwowanych w syropie lub cukrze – 9–12 miesięcy.

Mrożony jogurt jest doskonałym dodatkiem do deserów.

Przechowujemy go do 3 miesięcy.

Mrożone krewetki i inne skorupiaki, a także filety rybne, można gotować bez wcześniejszego rozmrażania. Mrożone ryby ze sklepu należy przechowywać w zamrażarce zgodnie z terminem ważności. Jeśli sami zamrażamy świeże ryby, warto pamiętać, że te o białym mięsie można przechowywać do 3 miesięcy, a tłuste – do 2 miesięcy. Większość skorupiaków sprzedawanych jako świeże była wcześniej mrożona i z tego powodu nie należy ich ponowne zamrażać.

Zioła można zamrażać w foremkach do lodu wypełnionych wywarem lub wodą. Można je także zamrozić bez dodatku płynu, a następnie przełożyć do torebek. Nie rozmrażamy ich przed użyciem, a przechowujemy do 6 miesięcy.

Zamrożony ugotowany makaron, zarówno z sosem, jak i i bez sosu, gotujemy bez uprzedniego rozmrażania. Przechowujemy go do 1 miesiąca.

Starty ser przechowujemy do 6 miesięcy. Nie trzeba go rozmrażać przed użyciem.

Skórka cytrynowa, a także pomarańczowa, wspaniale wzbogaca smak różnych potraw. Można zamrozić je na tacce, a następnie przełożyć do torebek i przechowywać do 12 miesięcy.

Fot. Adobe Stock