

Πως να επαναφέρετε τα μαραμένα λαχανικά στην



Επειδή

τα λαχανικά είναι ευπαθή τρόφιμα και χάνουν εύκολα τη φρεσκάδα τους, μην τα πετάξετε μόλις αρχίσουν να μαραίνονται.

Δείτε τι να κάνετε για να τα φρεσκάρετε

Αφαιρέστε τα εξωτερικά φύλλα που έχουν μαυρίσει, τοποθετήστε τα υπόλοιπα σε μια λεκάνη με παγωμένο νερό και αφήστε τα για 10'. Ακριβώς επειδή τα λαχανικά αποτελούνται κατά 60-70% από νερό, όταν μαραίνονται ουσιαστικά χάνουν την υγρασία τους. Φέρνοντάς τα, λοιπόν, σε επαφή με το νερό, τα βοηθάμε να «ανακάμψουν».

Πηγή: neadiatrofis.gr