

Πανώστε σωστά τα φρούτα και τα λαχανικά που



Αν

έχεις φρούτα και λαχανικά που φοβάσαι πως θα χαλάσουν, μπορείς να τα παγώσεις και να τα χρησιμοποιήσεις όποτε τα χρειαστείς.

Επίσης το πάγωμα βοηθάει σε περίπτωση που θες να κρατήσεις ένα εποχιακό φρούτο για πολλούς μήνες στην κατάψυξή σου!

Για να παγώσεις φρούτα

Η διαδικασία είναι απλή. Πλένεις τα φρούτα, τα καθαρίζεις και τα στεγνώνεις. Αν είναι μεγάλα φρούτα, τότε τα κόβεις σε κυβάκια. Βάζεις τα φρούτα σε ένα ταψάκι αλλά φροντίζεις να μην ακουμπάνε μεταξύ τους. Τα τοποθετείς στην κατάψυξη και μόλις παγώσουν τα βγάζεις και τα βάζεις όλα μαζί σε ένα σακουλάκι. Στη συνέχεια τα ξαναβάζεις στην κατάψυξη και από εκεί και πέρα βγάζεις μόνο την ποσότητα που θες και όταν τη χρειαστείς.

Για να παγώσεις λαχανικά

Ρίχνεις τα λαχανικά σε νερό που βράζει και τα αφήνεις μόνο 3 λεπτά. Στη συνέχεια τα βγάζεις και τα ρίχνεις σε μια κατσαρόλα με παγωμένο νερό. Μόλις κρυώσουν τελείως τα βάζεις σε ένα ταψάκι (χωρίς να ακουμπάνε μεταξύ τους) και τα τοποθετείς στην κατάψυξη. Όταν παγώσουν τα ρίχνεις σε σακουλάκι, όπως έκανες και με τα φρούτα!

Πηγές: youweekly- filenades.gr