Їжа про запас

Коли на приготування їжі постійно немає часу – якраз доречно запастися напівфабрикатами, які прекрасно зберігаються замороженими, а, отже, завжди під рукою і часу на їх приготування йде мінімум. Однак, саме слово «напівфабрикати» у багатьох викликає певне негативне ставлення, дехто й взагалі не знає, «що це і з чим його їдять». А хтось здебільшого ними й харчується. У будь якому разі, інформація про те, як правильно заморожувати і розморожувати готові страви, буде корисною. Тож про це – далі.

Як правильно заморожувати і розморожувати продукти

До заморожених вареників чи пельменів ми вже просто звикли, вони завжди є про запас. І, здавалося б, нічого замислуватого в тому, щоб заморозити чи розморозити страву, немає. Однак, якщо не дотримуватися основних правил заморожування і розморожування, продукти можуть втратити свої смакові якості. І, відповідно, стати непридатними до вживання.

Рецепт яловичини з хроном від ЄК

Є продукти, які взагалі не рекомендованого заморожувати, ба навіть більше, взагалі не рекомендовано додавати у страви, які ви плануєте відправити у морозильну камеру. Це такі водянисті овочі, як картопля, кабачки, огірки, тощо. Не варто класти в морозилку і щойно приготовані теплі продукти. Спочатку їх потрібно потримати при кімнатній температурі, а тоді ще деякий час в холодильнику, і лише тоді – в кінцевий пункт призначення.

Розморожування також потребує певного часу. Спочатку страву рекомендовано розморозити, потримавши деякий час у холодильнику і лише тоді – переходити безпосередньо до розігрівання.

Рецепти спаржі із шинкою від ЄК

Як правильно зберігати продукти в морозильнику

Напевно, кожна господиня стикалася з неприємністю, коли розморожена страва набувала якогось іншого запаху, або ж втрачала свою форму. І не дивно, адже морозильник забитий усім – від м’яса до риби. Тому, як не крути, а ймовірність того, що, наприклад, заморожені солоденькі налисники вберуть в себе чужий запах, досить велика.

Щоб уникнути таких незручностей, продукти краще зберігати в пластикових, пластмасових або ж навіть скляних контейнерах, але головне – аби кришка щільно закривалася. Є також пакети, які герметично закриваються, але в них краще зберігати рибу чи м’ясо, так як готові продукти в таких пакетах можуть втратити свою форму, себто прим’ятися чи просто покришитися.

Також варто розвіяти міф про те, що продукти в морозильнику можуть зберігатися скільки завгодно часу. Насправді це не зовсім так, адже оскільки морозильна камера лише за день відкривається досить часто, виникають перепади температури, що, власне, і впливає на термін зберігання готової їжі.

Тож фахівці пропонують не ризикувати і зберігати готову їжу не більше 2-х місяців.

Рецепт каре ягняти від ЄК

До кожного продукту – свій підхід заморозки

Ягоди і фрукти перед заморожуванням миють, перебирають і розкладають у пакетики. Розморожувати їх дуже легко – просто опустити пакетик у холодну воду. Переживати не варто, форма, смак і аромат ягід збережуться.

Гриби перед заморожуванням варто перебрати, промити і проварити, два рази змінивши воду. Далі процідити, охолодити, розкласти порціями в пакетики і відправити в морозильник.

Котлети, фрикадельки, пельмені, вареники потрібно спочатку заморозити на кухонній дошці, а тоді розкласти у пакети. Готувати потрібно не розморожуючи.

Лазанью, плов, піцу, пироги, м’ясні та рибні паштети заморожують у готовому вигляді в контейнерах. Потім їх просто розігрівають.

Картоплю рекомендовано заморожувати лише у вигляді п’юре в контейнері зі шматком м’яса чи риби.

Млинці з начинкою спочатку варто загорнути в харчову плівку, а потім перекласти в контейнер і так поставити у морозилку.

Рецепт спагеті з червоним соусом від ЄК

Томатну пасту і соуси також можна зберігати замороженими, але перед цим – перекласти у пластикові пляшки чи контейнери. Розморожувати при кімнатній температурі.

А от майонез та креми заморожуванню не підлягають – є ризик того, що вони розшаруються.

Заморозити можна навіть **вино**. Для цього його потрібно розлити у формочки для льоду. А кубики використовувати у приготуванні страв з м’яса та риби, а також соусів.

Рецепт ананасового десерту від ЄК

Ідеї найбільш вдалих напівфабрикатів

Коли ми вже знаємо, як правильно заморожувати, розморожувати і зберігати продукти у морозильній камері, варто поговорити про те, які саме напівфабрикати можна було б приготувати, щоб було і доречно, і ситно, і смачно, і швидко.

Почнемо зі сніданку. Найактуальнішим напівфабрикатом для сніданку можуть бути налисники. Хоча, якщо хтось не дуже любить сир, начинку для млинців можна змінити, приміром, на макову. Можна приготувати і млинці з фаршем, лівером, смаженою капустою, грибами. Все залежить від того, яким стравам ви надаєте перевагу вранці – солодким чи солоним. Також з різними начинками можна приготувати мафіни – від ягідних до сирно-м’ясних.

Рецепт млинців “Сюзетт” від ЄК

Що стосується обіду і вечері, спектр готових страв для заморожування теж дуже великий. Якщо врахувати той факт, що більшість людей якщо не вечеряє, то обідає точно на роботі, страви для обіду бажано заморожувати в пластикових контейнерах одразу. Їх буде зручно взяти на роботу і розігріти у мікрохвильовці.

Рецепт цукіні alla Parmigiana від ЄК

Тож почати перерахунок ідей для напівфабрикатів можна з різноманітних запіканок. Влітку і восени варіацій їх приготування просто безліч. Тому нікому не складе проблем приготувати якусь із них. Приміром, нашвидкуруч можна приготувати запіканку із цвітної капусти.

Рецепт гратену із цвітної капусти від ЄК

Також можна приготувати запіканку з макаронів і фаршу, на кшталт лазаньї, овочеву запіканку з баклажанами, тощо. Ідеально для заморозки підійдуть фаршировані перці, начинка залежить від смакових вподобань того, хто заморожуватиме. Що стосується голубців, заморожувати їх варто у сирому вигляді.

Рецепт лазаньї від ЄК

Якщо справа стосується вечері, ідеальними для заморозки будуть продукти, які перед подачею на стіл потрібно відварити. Адже, як правило, увечері господарі вже вдома, тому зайвих 20 хвилин для того, аби приготувати страву, таки знайдуться. У такому разі в нагоді будуть заморожені вареники, пельмені, пиріжки з м’ясом, чебуреки.

Загалом варіацій на тему напівфабрикатів просто безліч. Головне – правильно їх заморожувати і розморожувати, а також правильно зберігати їх у морозилці. Як результат, ви матимете суцільні плюси – здорову якісну їжу, швидке приготування, і, найголовніше: після важкого робочого дня не доведеться годинами тупцювати біля плити. Як результат – збережені нерви та вільний час на своїх рідних і коханих.

Рецепт кенігсберзьких клопсів від ЄК

Тож, виділити день для того, аби наготувати різних напівфабрикатів, таки, як бачите, варто. Зрештою, їх можна купити і в магазині та заповнити ними морозильну камеру, головне – правильно їх зберігати і готувати. Але що саме туди поклали та чи правильно ці продукти заморозили – так і залишиться для вас таємницею.

Джерело: Їсти.com.ua