

# Заморозка: ГОТОВИМ ВПРОК

Заморозка супов, бульонов,  
ОВОЩНЫХ И МОЛОЧНЫХ блюд

# Домашнее задание

1. Заправка
2. Любое мясное (рыбное) блюдо
3. Паштет
0. Ничего не сделали 😞

Поставить в чат цифры заданий, которые сделали

# Супы, бульоны



Счастливый Кулинар, [www.HappyKulinar.ru](http://www.HappyKulinar.ru)

# Допускается заморозка

- Супы-пюре из термически обработанных продуктов – любые
- С мясом и птицей
- Рыбные
- Грибные
- Овощные

# Ограничения по заморозке

- Сладкие супы (из ягод, фруктов)
- Холодные супы на основе кефира, йогурта (холодники, окрошки)
- Холодные супы со свежими овощами (окрошки, гаспачо и т.д.)
- Молочные супы

# Осторожно

Лук

Картофель

Макаронные изделия

Зелень

# Хитрости:

- Картофель заменяем перловкой, рисом
- Лук – чесноком, сельдереем
- Макароны - al dente
- Зелень - свежую



# Супы-пюре

- Овощные
- Грибные
- Из зелени
- Из бобовых  
(гороховые,  
фасолевого,  
нутные и т.д.)





# Любой суп может стать супом-пюре



# Примеры:

- Солянка мясная
- Щи
- Гороховый (фасолевый)



# Овощные блюда



# Что можно замораживать

- Запеканки
- Рагу
- Фаршированные овощи
- Овощные пюре
- Овощные оладьи
- Овощные соусы и подливки
- .... И другие блюда из запечённых, жареных, отварных, тушеных и т.д. блюд

# Что нельзя

- Блюда из свежих овощей, зелени (салаты)
- Блюда из картофеля. Исключение – пюре
- Блюда, в состав которых **основными ингредиентами** входят «водянистые» овощи: огурцы, редис, лук и т.д.

# Запеканки

- [Запеканка картофельная с овощами](#)
- [Картофельная запеканка с мясом](#)
- [Запеканка из капусты с грибами](#)
- [Запеканка из кабачков и риса](#)
- [Запеканка из кабачков и морковки](#)



# Овощные оладьи, котлеты

- Из картофеля
- Из кабачка
- Из тыквы
- Из цветной капусты
- Из белокочанной капусты
- Из моркови
- Из свеклы



# Мусака





# Овощные рагу



# Рататуй



# Болгарский перец



# Лазанья



Menunedeli.ru

# Вееры из баклажан



# Овощные соусы

- Томатный
- Аджика
- Сальса
- Чатни
- Кетчуп
- Луковый
- Чесночный и т.  
д.



# Блюда из молочных продуктов



# Что можно замораживать

- Сырники
- Творожные запеканки
- Выпечку с творогом, сыром (сметанники, творожники, пирожки и пироги с творогом и т.д.)
- Чизкейки
- Пудинги из творога
- Творожные сырки
- Сырные рулеты
- Жюльены



# Сырники

[Сырники с  
яблоками](#)

[Сырники из  
духовки](#)

[Сырники как в  
детском саду](#)

[Сырники без яиц](#)

[Жареные сырники](#)

[Банановые](#)

[сырники с овсянкой](#)

[Сырники с соусом](#)



# Творожные запеканки



# Выпечка



# Чизкейки



# Пудинги



# Сырные рулеты



# Жюльены



# Домашнее задание

1. Приготовить и заморозить суп-пюре
2. Приготовить и заморозить сырники

Рецепты даны на форуме