

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



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