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, фасолевые, 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

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