

ДАРЬЯ ЧЕРНЕНКО

# ЗАМОРОЗКА ДЛЯ ГУРМАНОВ

НАКЛЕЙКИ  
ДЛЯ  
МАРКИРОВКИ  
ВНУТРИ

НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ВКУСОМ  
В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ГОДА

# Annotation

Дарья Черненко – автор системы тайм-менеджмента на кухне «Меню недели» – знает секреты заморозки любого продукта.

Самое исчерпывающее руководство для тех, кто стремится сохранить свежесть и питательность урожая на долгое время. В своей книге Дарья предлагает читателям полезные советы и проверенные методики по правильной заморозке фруктов, овощей, ягод и других продуктов сада и огорода.

Через подробные инструкции и рецепты вы узнаете, как подготовить продукты к заморозке, выбрать правильную упаковку, оптимальные условия хранения и сроки годности замороженных продуктов. Кроме того, каждый новый раздел содержит массу полезных ссылок на видео-рецепты. И это не все!

В книге вы найдете набор наклеек для удобной маркировки замороженных продуктов.

Независимо от сезона, благодаря этой книге вы сможете наслаждаться свежими и вкусными овощами и фруктами круглый год!

В формате A4 PDF сохранён издательский макет.

- 
- [Дарья Черненко](#)
    - 
    - [Введение](#)
      - 
      - [Что вам понадобится для заморозки](#)
      - [Правила заморозки продуктов](#)
      - [Как правильно хранить заморозку](#)
    - [Словарь терминов](#)
    - [Овощи, корнеплоды, зелень, грибы](#)
      - [Глава 1. Овощи](#)
        - [Баклажан](#)
        - [Брокколи](#)
        - [Зеленый горошек](#)
        - [Кабачок](#)
        - [Белокочанная капуста](#)

- [Цветная капуста](#)
- [Кукуруза](#)
- [Лук-порей](#)
- [Перец болгарский](#)
- [Помидор](#)
- [Спаржа](#)
- [Тыква](#)
- [Фасоль стручковая](#)
- [Глава 2. Корнеплоды](#)
  - [Имбиря корень](#)
  - [Кольраби](#)
  - [Морковь](#)
  - [Пастернака корень](#)
  - [Свекла](#)
  - [Сельдерея корень](#)
- [Глава 3. Зелень](#)
  - [Крапива](#)
  - [Лук зеленый](#)
  - [Мята](#)
  - [Петрушка](#)
  - [Ревень](#)
  - [Сельдерея стебель](#)
  - [Укроп](#)
  - [Шпинат](#)
  - [Щавель](#)
- [Глава 4. Грибы](#)
  - [Лесные грибы](#)
  - [Шампиньоны](#)
- [Фрукты, ягоды](#)
  - [Глава 1. Фрукты](#)
    - [Абрикос и слива](#)
    - [Банан](#)
    - [Виноград](#)
    - [Груша](#)
    - [Персик](#)
    - [Терн](#)
    - [Хурма](#)



- [Яблоко](#)
  - [Глава 2. Ягоды](#)
    - [Арбуз](#)
    - [Вишня](#)
    - [Ежевика](#)
    - [Земляника](#)
    - [Кизил](#)
    - [Клубника](#)
    - [Клюква](#)
    - [Крыжовник](#)
    - [Малина](#)
    - [Облепиха](#)
    - [Смородина](#)
    - [Черника \(голубика\)](#)
  - [Заготовки](#)
    - [Глава 1. Заготовки для первых блюд](#)
      - [Заправка для борща](#)
      - [Заправка для рассольника](#)
      - [Заправка для щей](#)
      - [Заправка универсальная](#)
      - [Овощная смесь для супа](#)
      - [Овощная смесь с рисом](#)
    - [Глава 2. Заготовки для салатов](#)
      - [Заготовка сельди под шубой](#)
      - [Заготовка для винегрета](#)
      - [Заготовка для оливье](#)
    - [Глава 3. Другие заготовки](#)
      - [Картофель](#)
      - [Компотная смесь](#)
      - [Овощные кубики](#)
      - [Фасоль](#)
  - [Заключение](#)
-

**Дарья Черненко**  
**Заморозка для гурманов.**  
**Наслаждайтесь вкусом в любое время**  
**года**

© Черненко Д. Ю., текст, фото, 2024

© Пинхасова Г. А., иллюстрации, 2024

© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2024

\* \* \*

# Введение

Дорогие читатели, перед вами справочник заморозки овощей, фруктов, ягод, мяса, молочных продуктов, а также домашних полуфабрикатов и заготовок. Изучив его, вы узнаете, как правильно замораживать, хранить и размораживать продукты, сохраняя их привлекательный внешний вид и максимум витаминов и полезных веществ.

Меня зовут Дарья Черненко. Этот справочник я составляла на протяжении 10 лет, изучая технологии хранения в разных температурах и постоянно экспериментируя с разными способами заморозки. Я пробовала замораживать бесчисленное количество продуктов. Результаты некоторых экспериментов меня очень радовали. Некоторые вызывали разочарование. В результате я нашла те продукты, полуфабрикаты и готовые блюда, которые отлично переносят заморозку, хранение и разморозку, не теряя своих вкусовых и питательных свойств.

У меня есть поварское образование и понимание, какая технология заморозки, хранения и разморозки обеспечивает максимальное сохранение вкуса и полезных свойств продуктов. Кроме того, все использованные в справочнике способы заморозки неоднократно были проверены учениками моей Кулинарной школы. Поэтому у вас в руках проверенный годами и тысячами хозяек сборник рецептов заморозки всего, что только можно замораживать в домашних условиях, от баклажанов и кабачков до заготовок для салатов и супов.

Заморозка – это способ сохранения, придуманный самой природой. Достаточно вспомнить, как замерзают растения и насекомые зимой, чтобы весной вновь проснуться, расти и развиваться. Благодаря заморозке в растениях (в том числе овощах, фруктах, зелени) замедляются все процессы, но сохраняются жизнь и все полезные вещества.

Если правильно замораживать, хранить и размораживать продукты, полуфабрикаты и готовые блюда, вы сохраните в них максимум полезных свойств и витаминов. Более того, сохраненная с

соблюдением технологии еда будет по вкусу, внешнему виду и консистенции неотличима от той, которая не была заморожена.

Есть еще одна причина, по которой я очень люблю замораживать продукты, полуфабрикаты и готовые блюда, – это экономия времени, сил и денег. Имея многодетную семью (у меня муж и трое детей), мне приходится много и часто готовить. Но именно благодаря заморозке я могу не проводить половину жизни у плиты, готовя каждый раз «из-под ножа» свежие блюда. Мне проще и удобнее готовить вкусную, полезную домашнюю еду в большом объеме и часть сразу замораживать. Когда у меня нет времени или желания готовить, я достаю что-то из «стратегического запаса заморозки» – и проблема решена: еда есть, а готовить ее не надо.

Если вы, дорогие читатели, тоже хотите питаться вкусной, полезной, домашней едой, но при этом хотите делать это как можно быстрее и проще, то заморозка – отличный способ экономии вашего времени, сил и даже денег.

На страницах этой книги я буду периодически давать QR-коды на свой сайт [Menunedeli.ru](http://Menunedeli.ru) и материалы своей Кулинарной школы. Отсканировав их, вы сможете найти иллюстрации и материалы, которые будут дополнять содержание этого справочника.

## Что вам понадобится для заморозки

Для того чтобы замораживать, не требуется покупать специальное оборудование или приспособления. Нужно лишь иметь морозильную камеру (отдельную или в составе холодильника), некоторый инвентарь, качественные сезонные продукты, а также знать правила заморозки.

В качестве инвентаря могут понадобиться:

- контейнеры (желательно прямоугольные – для экономии места в морозилке);
- пакеты с zip-застежкой или обычные;
- пищевая пленка;
- трубочки для напитков;
- поддоны, разделочные доски, пластиковые салфетки, силиконовые коврики и формочки для примораживания продуктов;
- специальные наклейки (бумага, скотч) и перманентный маркер, чтобы подписать заморозку;
- вакууматор (с набором пакетов, пленки или контейнеров к нему) – не обязательно!

О том, как выбирать продукты для заморозки, будет подробно рассказано в описании к каждому продукту. Говоря кратко: продукты должны быть свежими, не мятыми, без признаков порчи и следов плесени.

*Покупайте многоразовые пакеты, которые можно мыть и использовать повторно. Они подходят для мытья в посудомоечной машине.*



## Правила заморозки продуктов

**Правило № 1.** Заморозка должна быть максимально быстрой. Для этого нужно:

Использовать режим «шоковой заморозки» (от  $-18$  до  $-32^{\circ}\text{C}$ , подробнее – в разделе *Словарь терминов*).

- Замораживать порционно. Небольшие по размеру порции или кусочки замерзнут быстрее, чем большие.
- Охладить продукт или блюдо перед заморозкой в холодильнике.
- Замораживать на плоских и тонких разделочных досках или дне ящика для заморозки, застелив его пленкой.

**Правило № 2.** Непосредственно перед заморозкой продукты нельзя мыть. Их нужно помыть за несколько часов до замораживания, иначе мокрые или влажные продукты во время заморозки покроются коркой льда.

**Правило № 3.** В емкости для заморозки должно остаться свободное место, но без воздуха.

Замороженные продукты следует хранить, плотно уложив их в контейнеры или пакеты и максимально удалив при этом лишний воздух. Чем больше ограничен доступ воздуха к продуктам, тем меньше влаги они потеряют при хранении и тем меньше будет вероятность смешивания запахов. Именно поэтому я дополнительно рекомендую оборачивать контейнеры в несколько слоев пищевой пленки.

Если нужно заморозить что-то жидкое, например сок или бульон, то не следует заполнять емкость для хранения до самого края, нужно оставить не менее одного сантиметра свободного пространства, т. к. жидкость при замерзании будет расширяться и займет больший объем.

**Правило № 4.** Важно не забывать подписывать заморозку (название продукта, дату заморозки и срок хранения) для того, чтобы избежать просрочки, а также разного рода дополнительную

информацию (вес, для какого блюда предназначена заготовка и т. д.) – для удобства.

*Чтобы не держать в уме, что хранится в морозилке и какой у этого продукта срок годности, можно вести специальную электронную таблицу с формулами, которая будет показывать, сколько дней осталось до истечения срока годности продукта. Такую таблицу можно создать самостоятельно или получить у меня в Кулинарной школе.*



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти на сайт Кулинарной школы

**Правило № 5.** Повторная заморозка недопустима.

Известно, что при каждой повторной заморозке снижаются вкусовые и питательные свойства продуктов. Но если замороженный продукт уже прошел термическую обработку, то замораживать такое готовое блюдо можно.

**Правило № 6.** Разморозка должна быть максимально медленной.

Наилучший способ – это разморозка в холодильнике. Именно при таком способе продукты сохраняют свой вкус, консистенцию и пользу. Однако если говорить о сезонной заморозке, то продукты чаще всего используют в блюдах без предварительной разморозки. Далее в справочнике об этом будет рассказано более подробно.

Мало уметь правильно замораживать продукты – наряду с тем нужно знать, как их правильно хранить.

## Как правильно хранить заморозку

- Обязательно соблюдать сроки хранения продуктов.
- Соблюдать температурный режим. Стандартом для домашних морозилок является температура  $-18^{\circ}\text{C}$ .

### Ориентировочные сроки хранения замороженных продуктов при температуре $-18^{\circ}\text{C}$

- овощи – от 3 до 12 месяцев
- зелень – до 12 месяцев
- грибы – до 6 месяцев
- фрукты, ягоды – от 9 до 12 месяцев

Необходимо упаковывать заморозку так, чтобы в нее не проникали и из нее не выходили запахи. Идеальная упаковка – это вакуумация. Но если вакууматора нет, то можно использовать контейнеры с плотно прилегающей крышкой или пакеты с zip-застежкой, не забыв обернуть их в несколько слоев пищевой пленки.

- Следует хранить отдельно разные категории продуктов: не размещать на одной полке морозильной камеры сезонные продукты, мясные или рыбные полуфабрикаты, готовую еду и т. д. По возможности нужно выделить каждой категории свое место.

Итак, ознакомившись с основными принципами заморозки, вы можете приступать к изучению следующих разделов справочника. Там вы найдете информацию по каждому из видов замораживаемых продуктов, увидите возможные способы их использования в блюдах, информацию по срокам хранения. Уделите особое внимание разделу *Словарь терминов*, он поможет вам лучше ориентироваться в понятиях.

**Давайте начнем замораживать с удовольствием уже сейчас!**  
Больше информации на моем сайте и в группе ВКонтакте



Сайт



ВКонтакте

# Словарь терминов

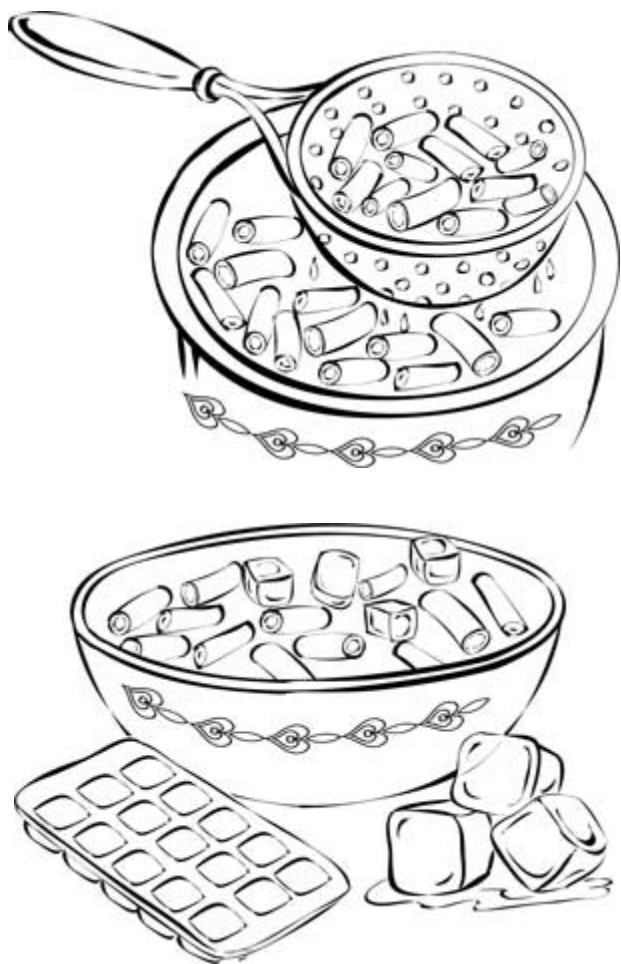
## 1. Бланширование

Бланшировать можно овощи и фрукты.

Чтобы бланшировать овощ, нужно в кастрюле вскипятить воду и погрузить порезанный овощ в кипяток на 1–4 минуты после повторного закипания воды. Чем мельче нарезка, тем меньше овощ должен подвергаться тепловой обработке. Например, кубики и крупные брусочки необходимо бланшировать 3–4 минуты, тонкую соломку или слайсы – 2 минуты, а тертый овощ достаточно подержать 1 минуту в кипятке.



После бланширования овощ нужно откинуть на дуршлаг и моментально охладить, опустив в холодную или ледяную воду. Для быстрого охлаждения можно несколько раз сменить холодную воду, чтобы овощ быстрее остыл и сохранил свои пищевые качества.

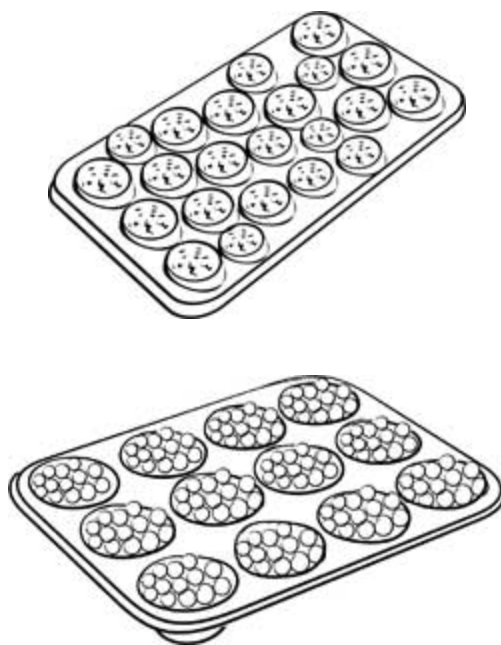


При замораживании некоторых фруктов необходимо снять с них кожицу. Для этого нужно вымыть фрукт, сделать крестообразный надрез. Затем обдать его кипятком либо на несколько секунд погрузить в кипящую воду. После этого немедленно переложить фрукт в холодную воду, и можно приступать к чистке – кожица легко снимется.

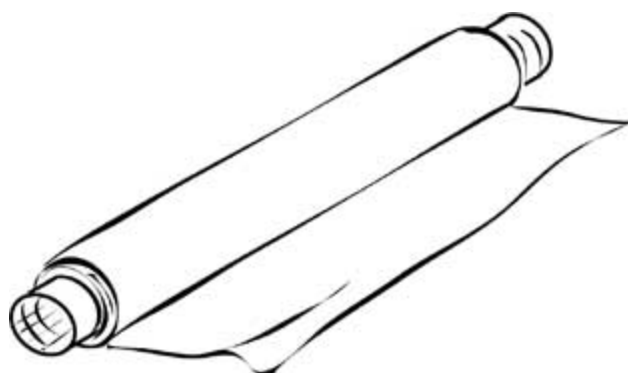
## **2. Инвентарь для примораживания**

Для примораживания можно использовать разделочные доски (деревянные, пластмассовые, стеклянные), различные формочки, специальные поддоны в морозильных камерах.



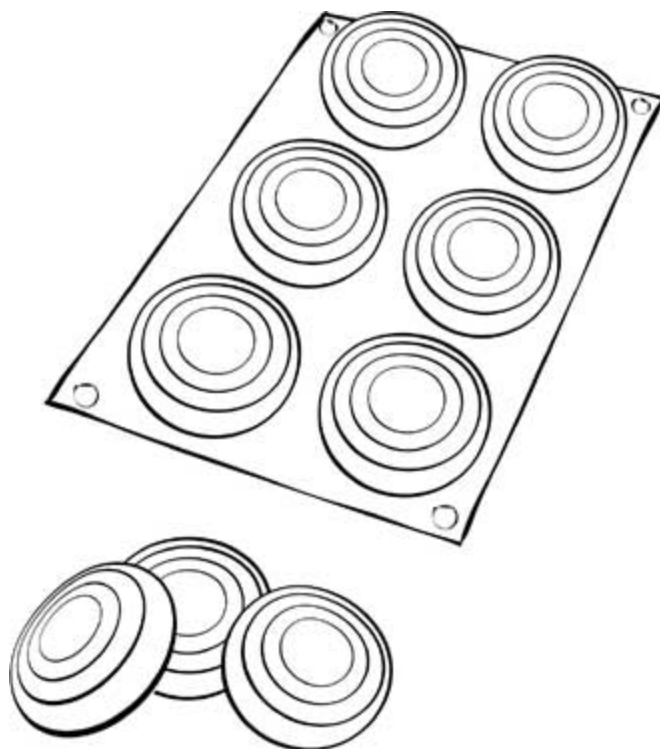


В процессе примораживания продукты могут прилипнуть к поверхности доски или поддона. Чтобы этого избежать, необходимо обернуть поверхность пищевой пленкой или проложить простой пакет или силиконовый коврик. Также можно застелить пленкой или силиконовым ковриком дно ящика морозилки и приморозить продукты прямо там.



### **3. Примораживание**

Чтобы в процессе заморозки у вас получились красивые отдельно замороженные кусочки, а не один сплошной ком, сначала необходимо их приморозить. Для этого надо разложить кусочки на разделочную доску так, чтобы они не соприкасались друг с другом.



Затем поместить в морозильную камеру при температуре  $-18^{\circ}\text{C}$  и ниже. Обычно достаточно нескольких часов, чтобы продукт заморозился.



Удобно готовить заморозку вечером, чтобы наутро достать все плошки из морозилки и сыпать их в пакеты или контейнеры. Таким образом замороженные кусочки никогда не слипнутся и не потеряют свою форму. Потом их будет легко использовать в нужном количестве.

#### **4. Просушка на полотенце**

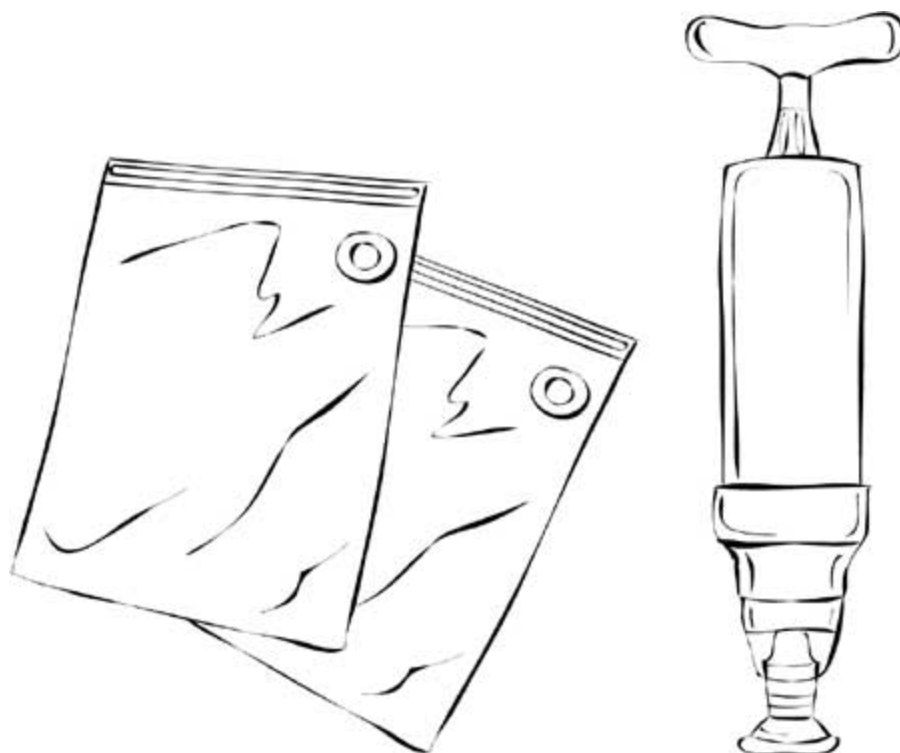
Перед тем как упаковать овощи после бланширования по контейнерам или пакетам, их необходимо хорошо высушить.

Фрукты, ягоды и овощи после мытья также необходимо просушить. Для этого их нужно разложить ровным слоем на чистом кухонном полотенце. Вся влага впитается в ткань, и заготовки станут сухими.

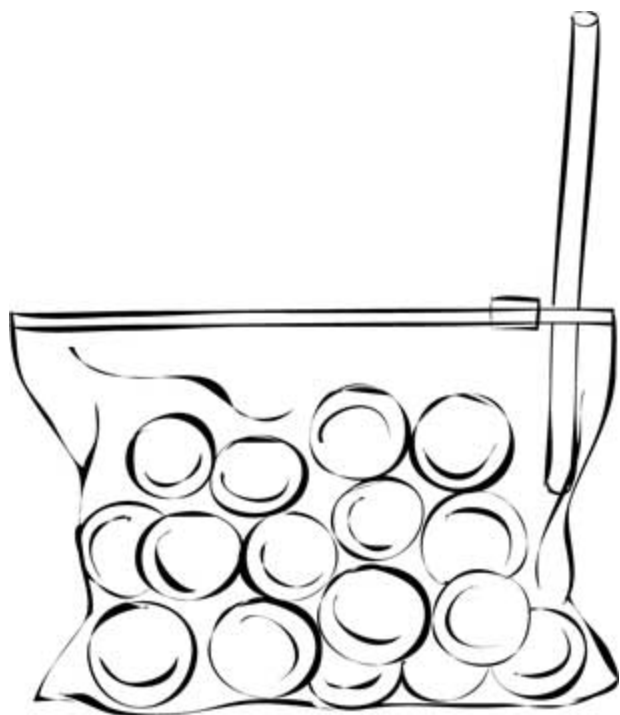


#### **5. Удаление воздуха из пакета**

Для того чтобы увеличить срок хранения заморозки и улучшить ее качество, нужно максимально удалить воздух из пакета.



При отсутствии вакууматора можно воспользоваться трубочкой для напитков. Нужно вставить трубочку в пакет, закрыть или завязать его, аккуратно удалить воздух, быстро вынуть трубочку и окончательно закрыть пакет.



Отсканируйте QR-код, чтобы посмотреть видео о том, как убрать воздух из пакета

## **6. Пюрирование**

Чтобы приготовить и заморозить пюре, можно воспользоваться блендером, толкушкой, размять овощ, фрукт или ягоды вилкой или протереть через сито.



Подробнее ознакомиться с технологическим процессом подготовки продуктов к заморозке вы можете на цветной вклейке.



# **Овощи, корнеплоды, зелень, грибы**

## Глава 1. Овощи

### Баклажан

Для заморозки идеально подойдут молодые баклажаны. Кожица у них не такая плотная, как у хорошо созревших, а семена светлые и маленькие или вовсе отсутствуют. Сорт не имеет значения. Для заморозки подойдут и привычные нам темно-фиолетовые овощи, и баклажаны с розовой, белой и даже полосатой окраской.

Использовать баклажаны можно только в блюдах, требующих тепловой обработки.



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

*Перед заморозкой важно избавиться не только от горечи, но и от лишней влаги в баклажанах. Все, что нужно для их успешного хранения, – это термическая обработка.*

#### 1. Целые

Баклажаны прямо в кожуре и с плодоножкой надо поместить на сковороду с толстым дном и поджарить до мягкости на очень маленьком огне сначала с одной стороны, потом с другой. Масло использовать не нужно.

Второй способ – просто запечь их целиком. Прежде чем отправить их в духовку, обязательно наколите овощи в нескольких местах вилкой.

Затем баклажаны очищаем от кожуры и оборачиваем пищевой пленкой. Укладываем в контейнер и помещаем в морозилку.

*Такой способ очень удобен: по мере необходимости баклажаны можно достать по одному и приготовить из них нужное блюдо. Оптимально готовить из таких размороженных овощей баклажановую икру. Достаточно их мелко порезать и добавить к помидорам. Вкус будет как у летнего блюда – с легким ароматом дымка.*

**Рецепты:** *Баклажановая икра*

## **2. Обжаренные кружочки**

Баклажан нарезать кружками толщиной не меньше 5 мм. На растительном масле (на сковороде, желательно с антипригарным покрытием) обжарить кружочки с обеих сторон до светло-золотистого цвета. Можно также запечь их в духовке, слегка смазав маслом.

Выкладываем обжаренные баклажаны на бумажные салфетки, чтобы лишнее масло могло свободно впитаться в них.

Когда баклажаны полностью остынут, нужно в течение 1–1,5 часов приморозить их в морозильной камере.

После этого выкладываем кружочки в пакеты. Фасовать удобнее небольшими объемами. Лучше потом разморозить 2 или 3 пакета (в зависимости от нужной порции), чем постоянно открывать и закрывать его, набирая нужное количество овоща.

Такие слегка обжаренные баклажаны можно использовать для приготовления разных овощных блюд в духовке, предварительно не размораживая.

**Рецепты:** *Жаркое в горшочках; Кабачки с баклажанами, запеченные в духовке с сыром*

## **3. Обжаренные полоски**

Чтобы зимой подать на стол рулетики из баклажанов, необходимо заморозить их в виде полосок. Для этого нужно обжарить баклажаны на обыкновенной сковороде или на сковороде гриль. Еще вариант – запечь их в духовке, слегка смазав маслом.

Обжаренные, золотистые, полностью остывшие на бумажных полотенцах баклажаны нужно приморозить в морозильной камере и разложить по пакетам.

**Рецепты:** *Рулетики из баклажанов с сыром и орехами*

#### 4. Тушеные кубики

Нарезать баклажаны одинаковыми кубиками, такими, какими вы привыкли видеть их в рагу. Кожицу снимать необязательно.

Необходимо разогреть духовку до 180–200°C, смазать форму, противень или кастрюлю растительным маслом, выложить кубики и тушить их 10 минут, время от времени помешивая. Солить баклажаны можно, но необязательно.

Далее нужно достать овощ из духовки и полностью остудить его. Кубики тушеного баклажана можно сложить в контейнер, предварительно взвесив их и указав вес на этикетке.

**Рецепты:** *Крамбл с овощами; Нут с баклажанами*

#### 5. Бланшированные кружочки

Очистить баклажан от кожицы ножом или овощечисткой, нарезать кружками толщиной не меньше 5 мм. Параллельно вскипятить воду, чуть присолив ее и добавив столовую ложку лимонного сока. Опустить кружки в кипящую воду на 3–4 минуты.

Выловить ситом или шумовкой и как можно быстрее перенести в ледяную (с добавлением кубиков льда) воду.

Полностью охладить баклажаны и просушить их. Промокнуть каждый кружочек бумажным полотенцем или салфеткой. Приморозить и разложить по пакетам.

**Рецепты:** *Запеченные баклажаны с помидорами; Курдан кебаб*

**Срок хранения:** 12 месяцев

### Брокколи

Для заморозки нужно выбирать брокколи с яркими, плотными зелеными соцветиями, без пятен и ушибов. Важно, чтобы брокколи была без желтых мелких цветочков.

Использовать только в блюдах, требующих тепловой обработки.



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

Перед заморозкой брокколи необходимо разобрать на соцветия, удалить мелкие листики. Затем хорошо промыть соцветия под проточной водой.

Далее необходимо сделать соляной раствор, чтобы окончательно избавиться от насекомых, которые могут жить в соцветиях. Для этого в миску набираем холодной воды и растворяем соль (4 ч. л. на 1 л воды). Замачиваем брокколи в соляном растворе, после чего тщательно споласкиваем.

Бланшируем брокколи. Это можно сделать на пару (4–5 мин) или просто опустив соцветия в кипяток (1–2 мин).

*Бланширование разрушает ферменты, которые вызывают потерю аромата и вкуса капусты – это позволит брокколи оставаться целой и ароматной после разморозки.*

Если вы хотите заморозить большую партию брокколи, то бланшировать ее необходимо частями, т. к. при закладывании сразу всей капусты в кастрюлю вода не будет кипеть и соцветия будут вариться, от чего станут слишком мягкими.

После бланширования нужно поместить брокколи в глубокую миску со льдом или поставить корзинку-пароварку под струю холодной воды. Брокколи должна быть ярко-зеленой.

Раскладываем соцветия на кухонном полотенце, даем стечь воде. Затем перекладываем в полиэтиленовые пакеты для заморозки (лучше, если они будут небольшие) и отправляем брокколи в морозильную камеру.

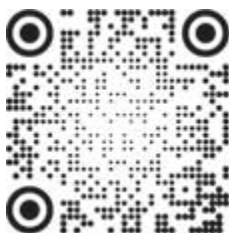
Используем брокколи не размораживая.

**Рецепты:** *Курино-овощной пиллаф в мультиварке; Овощной суп спельменами; Треска с соусом из брокколи; Суп-пюре из брокколи*

**Срок хранения:** 12 месяцев

## Зеленый горошек

Лучше всего подойдут стручки с зернами средней спелости – они должны быть в меру упругими, сладкими и ярко-зелеными.



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

## 1. Зерна

Очищаем стручки от зерен и промываем горошек под проточной водой. Сделайте это несколько раз, т. к. мелкий мусор будет оставаться на дне сита и может прилипнуть к зернам.

Из 2 или 3 килограммов стручков получится внушительная горка горошка, поэтому бланшировать его следует небольшими партиями.

Складываем часть зерен в сито и опускаем в кипящую воду на 3 минуты.

На сите переместите горошек из кастрюли в холодную воду со льдом и подержите там 3 минуты.

Дополнительный дуршлаг или сито выстилаем салфетками или бумажным полотенцем. Пересыпаем туда горошек, чтобы впиталась лишняя влага, и занимаемся следующей партией.

Долго оставлять горошек сохнуть не нужно: зерна могут сморщиться.

Для приготовления блюд из горошка предварительно размораживать его не нужно.

**Рецепты:** *Рыбное суфле с рисом и зеленым горошком в мультиварке; Оладьи из индейки со сметанным соусом; Семга с соусом из горошка*

## 2. Целые стручки

Еще можно заморозить стручки горошка. Это касается снежного и сахарного гороха – их стручки съедобны. Внутри них горошинки должны быть совсем маленькими, молочными.

Промываем их несколько раз, убирая мусор. Отрезаем хвостики и удаляем жесткие волокна.

Далее действия будут точно такими же, как и с зернами: бланшируем, охлаждаем, сушим.



Стручки горошка можно тушить, добавлять в рагу, пасту или готовить на пару. Предварительная разморозка не нужна, ведь стручки однозначно нужно подвергать дополнительной тепловой обработке (варка или тушение).

Из стручков можно приготовить гарнир, дополнив вкус сахаром и сливочным маслом.

**Срок хранения:** до 9 месяцев

## Кабачок

Кабачки для заморозки необходимо выбирать молодые, без семечек, упругие на ощупь. Подойдет любой сорт. Перед заморозкой кабачок нужно вымыть и тщательно высушить, срезать кончики. Если в кабачке уже начали образовываться семена, то удалите внутреннюю часть.

Использовать только в блюдах, требующих тепловой обработки.



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

### 1. Нарезанные кубиком

Кабачки нарезать кубиками со стороной от 1 до 1,5 см. Вскипятить воду и опустить кубики кабачков на 2–3 минуты, солить не нужно.

Если кабачков слишком много, то лучше бланшировать их партиями, чтобы вода не остывала и все кабачки равномерно бланшировались.

Далее сливаем кипяток вместе с кубиками на дуршлаг, пересыпаем их в глубокую емкость и немедленно заливаем ледяной водой.

Сливаем воду, откинув кубики на сито или дуршлаг, и перекладываем их на чистое кухонное полотенце так, чтобы они не

соприкасались друг с другом. Даем им хорошо просохнуть перед заморозкой.

Часть кубиков можно заморозить в первоначальном виде, а часть смешать с измельченной зеленью (укропом, петрушкой, кинзой), чтобы получился микс из кабачков и зелени. Такая заготовка более выигрышно будет смотреться в блюде.

Просушенные кабачки (с зеленью и без) нужно приморозить в морозильной камере. Чтобы кубики кабачков с зеленью и без не смешивались между собой, их можно разграничить деревянной ложкой, скалкой или рулоном пергамента.

Оставляем кубики кабачков в морозильной камере на 3–4 часа при температуре  $-18^{\circ}\text{C}$  или ниже.

Если оставить кабачки на ночь, то они могут сильно покрыться инеем – такая заготовка будет смотреться не очень привлекательно и после разморозки кабачки потеряют много влаги.

Замороженные кубики кабачков пересыпаем в плотный полиэтиленовый пакет и отправляем в морозильную камеру на хранение.

**Рецепты:** *Суп из кабачков с грибами и картофелем; Томатный суп-пюре с кабачком; Овощное рагу с рисом; Суп-пюре из кабачков как в детском саду; Овощи с кускусом; Нежная говядина с кабачками и баклажанами*

## **2. Нарезанные кружочками**

Кабачки нарезать кружками желаемой толщины, но не менее 0,7 см, бланшировать (или обжарить на сухой сковороде, чтобы слегка выпарить жидкость), остудить в ледяной воде, просушить на бумажном полотенце, а далее приморозить. Переложить замороженные кружки кабачков в контейнеры или пакеты для заморозки.

**Рецепты:** *Классический рататуй с необычным ингредиентом; Мясная пицца с кабачками гриль и помидорами; Омлет с обжаренным кабачком, зеленью и сулугуни; Шашлычки с курицей и овощами; Рататуй с фаршем*

## **3. В натертом виде**

Кабачки в натертом виде можно заморозить как сырыми, так и термически обработанными. Заморозка в сыром виде – более быстрый способ.

Натираем кабачки на крупной терке и отжимаем как можно больше жидкости при помощи марли. Складываем в пакеты для заморозки и разравниваем.

Чтобы заморозить термически обработанные кабачки, необходимо выполнить следующие действия: кабачок натереть на крупной терке, вскипятить воду, переложить тертый кабачок в сито (важно, чтобы под ситом стояла глубокая миска) и хорошо полить кипятком, погружая сито в горячую воду. При этом тертый кабачок должен оставаться в сите в горячей воде.

Подержав тертый кабачок в горячей воде 1 минуту, слить ее, моментально погрузить овощ в воду со льдом и подержать там до тех пор, пока он не станет полностью холодным.

Далее поднять сито, чтобы стекла вода, и прямо в сите пальцами отжать кабачок от влаги, прижимая тертую мякоть к стенкам сита. Отжимать в руках крайне не рекомендую: бланшированный кабачок намного мягче, чем свежий, и, сильно сжимая мякоть в руках, можно повредить ее и превратить в кашу.

Отжатый кабачок перекладываем в пакет для заморозки, распределив содержимое так, чтобы получилась плоская заготовка. Перед использованием кабачки необходимо разморозить на сите и, если есть жидкость, отжать.

**Рецепты:** *Пицца из кабачков; Омлет с кабачком к завтраку; Рубленые котлеты из индейки с кабачком*

#### **4. В виде пюре**

Отвариваем куски кабачков в слегка подсоленной воде (для детского прикорма – в воде без соли), сливаем воду, перекладываем отварной кабачок в чашу блендера и пюрируем до однородного состояния. Даем пюре остыть.

Если ваши порции прикорма еще совсем небольшие или вы добавляете кабачковое пюре к другим овощам или мясу, удобно заморозить пюре в емкостях для льда.

Отправляем контейнер в морозильную камеру на плоскую ровную поверхность на 3–4 часа при  $-18^{\circ}\text{C}$  или ниже.

После того как кубики пюре хорошо замерзнут, их нужно извлечь из контейнера. Для этого достаточно перевернуть контейнер на доску и хорошенько стукнуть об нее – кубики сами выпадут. Если они сильно примерзли к стенкам контейнера, то их можно слегка поддеть ножом.

Замороженные кубики пюре перекладываем в пакет.

Чтобы разморозить пюре из кабачков, нужно переложить их в чашку или пиалу и оставить в холодильнике.

Для прикорма можно использовать 1–2 кубика. Для разморозки нужно поместить их в чашку и погрузить ее дно в емкость с горячей водой. Тогда кубики быстрее оттают и нагреются до комфортной температуры – их можно будет давать ребенку.

**Сроки хранения:**

Нарезанные – 12 месяцев

В натертом виде – 8–10 месяцев

В виде пюре – 6 месяцев

## **Белокочанная капуста**

Зачем вообще морозить такой общедоступный продукт?! Дело в том, что очень часто, готовя борщ или капустняк, мы используем не весь вилок капусты, и остатки овоща прячутся в холодильник, где капуста либо портится и чернеет, либо срез подсыхает так, что большую часть приходится отрезать и выбрасывать. Выход – заморозка! Теперь главный ингредиент для борща, голубцов и начинки для пирогов всегда под рукой.



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

### **1. Соломка**

Тщательно моем капусту и шинкуем любым удобным способом. Крупная соломка подходит для приготовления борща или тушеной

капусты, мелко нашинкованная капуста – например, для приготовления капустняка.

Капусту перед замораживанием желательно бланшировать в течение 1–2 минут. Далее необходимо просушить ее на полотенце.

Раскладываем капусту в прочные полиэтиленовые пакеты. Количество капусты, упакованной в пакеты, надо контролировать, исходя из порций вашей семьи.

Для приготовления супа или солянки размораживать капусту не нужно.

**Рецепты:** *Борщ; Капустняк; Тушеная капуста с овощами*

Если все же нужно разморозить капусту для какого-либо блюда, например, для начинки пирога, то нужно переложить на ночь пакет из морозильной камеры в холодильник. Размороженная капустная соломка будет мягкой, вялой, но на вкусовые качества это никак не повлияет.

**Рецепты:** *Капустный пирог на кефире*

*Замораживать можно как зимние жесткие сорта капусты, так и летние зеленые вилки.*

## **2. Листья для приготовления голубцов**

У капусты нужно вырезать ножку и часть кочерыжки. Поместить в микроволновую печь на 1–3 минуты при полной мощности (время зависит от размера капусты). Затем снять листья.

Складываем листья 1 в 1 по 10–15 шт. Если на листьях есть толстые участки, срезаем их ножом.

Каждую партию тщательно заворачиваем в пищевую пленку и складываем в пакет.

Листья после разморозки становятся мягкими, в них легко заворачивать фарш, а времени на приготовление голубцов уйдет намного меньше, чем со свежими листьями капусты.

**Рецепты:** *Голубцы с картошкой; Голубцы с грибами постные; Голубцы в кастрюле*

**Срок хранения:** 10 месяцев

## **Цветная капуста**



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

Для заморозки лучше выбирать свежую, упругую капусту. Сначала ее нужно промыть под проточной водой, затем удалить все листья.

Острым ножом или руками разобрать капусту на соцветия. Желательно, чтобы они были примерно одинакового размера. Можно нарезать капусту на крупные кусочки или разобрать на более мелкие соцветия, в зависимости от того, какое блюдо вы будете готовить.

В глубокую миску набираем холодной воды, подсаливаем ее (из расчета 1 ст. л. соли на 1 л воды) и опускаем соцветия на 20 минут. Если в капусте были насекомые, то под действием такого соляного раствора они всплывут на поверхность. Далее тщательно промываем капусту в проточной воде.

В большой кастрюле кипятим воду. Подготовленную цветную капусту погружаем в кипяток на 3 минуты, а затем быстро охлаждаем – выкладываем с помощью шумовки соцветия на кубики льда. Сушим и раскладываем по пакетам.

Лучше замораживать капусту небольшими партиями, примерно по 150–250 г.

Использовать можно не размораживая, в любых блюдах с цветной капустой.

**Рецепты:** *Суп с цветной капустой и шампиньонами; Цветная капуста в липком китайском соусе*

**Сроки хранения:**

Мелкие соцветия и кусочки – 6 месяцев

Крупные соцветия – 9 месяцев

## Кукуруза

Для заморозки выбираем сладкий сорт, молодые початки.



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

### **1. Початки**

Кукурузные початки очищаем от листьев, волокон. Моем и сушим на полотенце. Упаковываем порционно в пакет.

Использовать кукурузу в початках нужно не размораживая. Варить в большом количестве кипятка, на 5 минут дольше, чем свежую.

Затем можно смазать ее сливочным маслом, посолить и лакомиться, вспоминая лето. Другой вариант – использовать сваренную замороженную кукурузу для приготовления гарниров, густых супов, супов-пюре, теплых салатов, оладий, запеканок и других блюд.

*Отваренные кукурузные початки можно подать в качестве гарнира к куриным крылышкам, к шашлыку из курицы или индейки, как принято на родине кукурузы – в Америке.*

### **2. Зерна**

В большой посуде кипятим воду, кладем в нее несколько початков. Не стоит класть сразу много, т. к. нужно, чтобы кипение возобновилось как можно быстрее.

Необходимо довести воду с початками кукурузы до кипения и варить 5–7 минут.

Заранее готовим другую большую емкость и наполняем ее ледяной водой. Затем по одной вынимаем кукурузу из кипятка и сразу же погружаем в ледяную воду.

Как только початки остынут, срезаем с них зерна острым ножом. Не нужно надрезать очень глубоко, чтобы не отрезать часть «кочерыжки» вместе с зернами. Повторяем с оставшимися початками.

Просушив зерна на полотенце, примораживаем и упаковываем порционно в пакет или раскладываем по контейнерам.

**Рецепты:** *Кукурузное рагу с перцем и кабачками; Жареный рис с кукурузой и яйцом; Суп с кукурузой и овощами; Киши со сладким перцем и кукурузой; Суп с индейкой и кукурузой; Пикантный салат с ананасом, курицей и капустой; Зеленый салат с кукурузой, яблоком и творогом; Суп с кукурузой и треской; Томатная галета с кукурузой; Оладьи из фарша индейки со сметанным соусом*

**Сроки хранения:**

Початки – 10 месяцев

Зерна – 12 месяцев

## Лук-порей

Лук-порей очищаем от вялых и поврежденных наружных листьев, срезаем корешки или обновляем срез у основания. Хорошо промываем между листьями. Тщательно сушим полотенцем.



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

### 1. Нарезанный кружочками

Лук-порей нужно нарезать так, как вы планируете использовать для блюда. Если будете добавлять в суп, рагу и т. д., тогда можно нарезать кружками или, если стебель довольно толстый, разрезать пополам и нарезать полукружками. Как правило, в рецептах используется только белая часть стебля и небольшая часть зеленых листьев.

Примораживаем 3–4 часа в морозильной камере, накрыв сверху пищевой пленкой или пакетом (лук-порей – овощ ароматный, и запах может быстро распространиться по морозильной камере). Затем



достаем и складываем порционно в пакет или в контейнер. Дополнительно упаковываем в 2–3 пакета или пищевую пленку.

Порционно, не размораживая, использовать для супов, вторых блюд.

## **2. Целый (половинками)**

Переложить лук-порей в емкость, затянутую пищевой пленкой или прикрытую пакетом, на полку холодильника и оставить на 2 часа. Через 2 часа стебли можно расфасовать по пакетам.

Использовать для бульона, порционно, не размораживая.

**Рецепты:** *Курица с луком-пореем и перцем; Киш с луком-пореем и тунцом; Лук-порей в сливках с сыром; Вишисуаз – суп из лука-порея и картофеля; Шампиньоны с луком-пореем на гарнир*

**Срок хранения:** до 3 месяцев

## **Перец болгарский**

Выбирать следует любой сладкий перец (красный, желтый, зеленый и т. д.) При заморозке перец не теряет форму, не слипается во время заморозки и не расползается после нее.



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

*Перец важно хорошо упаковать перед заморозкой в несколько слоев, потому что это очень пахучий овощ, и, если этого не сделать, перцем будет пахнуть все, что хранится рядом с ним.*

## **1. Нарезанный соломкой**

Перец нужно вымыть. Обрезать плодоножку, достать сердцевину и семена.

Очень важно для качества будущей заморозки избавиться от капелек воды на поверхности и внутри перца. Можно разрезать перец вдоль и обсушить его с помощью бумажных салфеток.

Перец нарезать небольшими полосками, которые удобно добавлять в суп или в овощные рагу. Нарезанные перцы выложить на разделочные доски и поместить в морозильную камеру до полной заморозки.

Замороженный перец упаковываем в 2–3 полиэтиленовых пакета, порционно. Или помещаем в контейнер для заморозки с крышкой.

**Рецепты:** *Менемен с колбасой; Сочный гуляш с грибами; Рис с овощами и курицей*

## **2. Целый для фаршировки**

Перец нужно хорошо вымыть и вычистить сердцевину, срезав хвостик так, чтобы из перца получился стаканчик.

Если есть необходимость промыть серединку перца – сделайте это.

Далее нужно бланшировать перец 1–2 минуты, охладить и просушить. Если перца не так много, то его можно вручную промокнуть салфеткой снаружи и в серединке.

Высушенный перец компактно складываем 1 в 1. В таком виде перец будет занимать минимум места в вашей морозильной камере. Удобнее всего складывать перцы по 5–7 шт., при этом стараться аккуратно засовывать перец, чтобы не повредить целостность стенок.

Далее нужно хорошо запаковать перец. Можно сложить в полиэтиленовые пакеты, но удобнее всего несколько раз обернуть стопочки перца пищевой пленкой.

**Рецепты:** *Фаршированный перец в мультиварке; Фаршированный перец с рисом и грибами; Вегетарианские фаршированные перцы*

### **Сроки хранения:**

Нарезанный соломкой – 10 месяцев

Целый – от 10 до 12 месяцев

## **Помидор**

Помидоры для заморозки выбираем мясистые, упругие. Перед заморозкой их нужно вымыть, тщательно высушить и охладить в

холодильнике.

Использовать только в блюдах, требующих тепловой обработки.



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

### **1. Нарезанные кусочками**

Нарезаем помидоры произвольно, даем стечь жидкости. Примораживаем и складываем порционно в контейнер или пакет.

Использовать, не размораживая, для соусов, подлив, гуляша, борща и т. д.

**Рецепты:** *Томатный суп с креветками; Спагетти из кабачка с помидорами*

*Заготавливая овощи летом, мы даем себе возможность наслаждаться их настоящими вкусом и ароматом круглый год, сэкономить время и семейный бюджет.*

### **2. Нарезанные кружочками**

Нарезаем помидоры на кружочки. Примораживаем. Удобно готовить заморозку вечером, чтобы утром достать примороженные помидоры и сыпать в пакеты или контейнеры.

**Рецепты:** *Мини-пиццы с тунцом и песто; Полента с помидорами и моцареллой; Теплый сэндвич с яйцом и рыбой*

### **3. Замораживание томатного сока в бутылках**

Необходимо разлить сок в чистые (желательно стерилизованные) бутылки. Я использую стеклянные бутылки из-под детского питания. Для меня удобны многоразовая крышка и объем 200 мл.

### **4. Замораживание томатного сока в полиэтиленовых пакетах**

Лучше использовать только новые, плотные полиэтиленовые пакеты. Для начала надо поместить пакет в миску или пиалу, раскрыть

его и влить необходимое количество сока, пользуясь мерным стаканом. Плотно завязать пакет. Для надежности можно использовать 2 пакета.

### **5. Замораживание томатного сока в фигурных формах**

Если у вас есть силиконовые, керамические или металлические формочки (для кексов, например), то в них тоже можно замораживать томатный сок. Нужно залить в формочки томатный сок, немного не доливая доверху, и аккуратно переместить их в морозильную камеру. Формочки с соком лучше поставить на небольшую доску или плоскую тарелку.

Примерно через 2 часа сок хорошо замерзнет в таре; далее нужно извлечь замороженный сок из формочек и переложить в плотный полиэтиленовый пакет.

Размораживать в холодильнике. Для приготовления, к примеру, борща или тушеной капусты замороженный сок в пакетах или в виде кусочков можно не размораживать.

**Рецепты:** *Гречка по-купечески; Тефтели с рисом и подливой; Холодный суп из томатного сока; Лаханоризо*

### **6. В виде пюре**

Нарезаем помидоры произвольными кусочками (если кожица слишком грубая, то ее лучше снять), перекладываем в чашу блендера и пюрируем до однородного состояния.

Переливаем пюре в силиконовые формочки или ячейки для заморозки кубиков льда. Отправляем в морозильную камеру на 3–4 часа.

Замороженное пюре достаем из формочек и перекладываем в пакет. Упаковываем в дополнительный пакет и отправляем в морозильную камеру.

**Рецепты:** *Сельдь в томатном соусе; Куриное филе в томатном соусе; Черемша в томатном соусе*

### **7. Замораживание томатной пасты в формочках для кубиков льда**

Необходимо взять несколько емкостей для замораживания кубиков льда. Чтобы кубики легко доставались из ячеек, можно слегка

смазать каждую из них силиконовой кисточкой, смоченной каплей растительного масла.

Раскладываем томатную пасту в каждую ячейку и убираем лоточки с заготовкой в морозильную камеру. Спустя примерно 1,5 часа достаём замороженные кубики томатной пасты из лоточка. Они легко достаются из формы: достаточно просто немного выгнуть лоток и постучать по нему при необходимости. Перекладываем кубики в плотный пакет.

Такие кубики можно добавлять в подливу, зажарку или суп, не размораживая их. Нужно ориентироваться на то, что 1 кубик – это примерно 1 ч. л. томатной пасты.

**Рецепты:** *Постный суп из гороха*

### **8. Замораживание томатной пасты порционно**

Зачерпнуть столовую ложку томатной пасты и выложить на плотно затянутую пищевой пленкой доску. Разместить столько горочек томатной пасты, сколько будет помещаться на доске. Приморозить в морозильной камере на 1,5 часа. Когда горки томатной пасты хорошо замерзнут, можно расфасовать их по пакетам или контейнерам.

Такие кубики можно добавлять в подливу, зажарку или суп, не размораживая их.

**Рецепты:** *Борщ с бычками в томате; Фаршированный перец в мультиварке*

#### **Сроки хранения:**

Нарезанные – 12 месяцев

Томатный сок и паста, пюре – 9 месяцев

## **Спаржа**

Свежая спаржа должна быть упругой, яркой и сочной. Для проверки степени ее свежести можно потереть стебель об стебель – должен прозвучать характерный скрип, как будто вы проводите пальцем по чистому стеклу.

Важно иметь в виду, что чем дольше лежит свежесобранная спаржа в холодильнике, тем хуже это отразится на ее внешнем виде и вкусовых качествах.



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

Промываем спаржу под водой, стараясь уделять внимание каждому стебельку, чтобы не пропустить участки, загрязненные песком или другой грязью.

Очищаем спаржу овощечисткой или ножом, особенно у основания стебля, там, где она утолщается (именно здесь кожица более грубая и ее нужно удалить).

Бланшировать 2 минуты, охладить, обсушить. Когда спаржа хорошо просохнет, расфасовать по пакетам, формируя подходящий вес (200–300 г).

Размораживать спаржу нужно в холодильнике, дождавшись полного или частичного оттаивания стеблей (смотря для каких блюд вы ее размораживаете).

В целом виде спаржу можно, например, запекать или жарить. Из коротких стеблей готовят салаты, рагу. Из вялой спаржи – суп-пюре, крем, соус.

**Рецепты:** *Запеченная спаржа; Жареная спаржа*

**Срок хранения:** 10 месяцев

## Тыква

Тыкву для заморозки выбирайте сладких сортов, типа мускатной. Желательно покупать тыкву с хвостиком, т. к. отсутствие плодоножки может свидетельствовать о порченной тыкве – тыква начинает гнить именно с хвостика.



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

*Если на тыкве есть восковой налет – это хороший признак того, что тыква качественная, не порченная, т. к. этот воск защищает овощ от повреждений и порчи.*

### **1. В виде пюре**

Тыкву разрезать сначала пополам, а потом на ломтики по 3 см толщиной. Ломтики тыквы вместе с кожурой поместить на противень и отправить в духовку для запекания на 1 час 10 минут при температуре 150°C.

С запеченной тыквы срезать жесткую кожу (теперь это легко сделать) и с помощью блендера пробить ломтики в однородное пюре.

Добавлять сахар, соль и другие специи не нужно.

Пюре выложить в порционные формы для замораживания, затем поместить в морозилку до полного замерзания.

Кубики из формочек для льда достать и переложить в пластиковый контейнер, а пюре в стаканчиках сверху накрыть пищевой пленкой (фольгой).

Замороженное пюре можно использовать как добавку к кашам (не размораживая), для детского прикорма, в выпечку.

**Рецепты:** *Творожно-тыквенная запеканка; Кекс из тыквы; Десерт из тыквы с киви и шоколадом; Пирог с тыквой и фетой; Тыквенные панкейки; Тыквенный кекс с апельсиновым сиропом*

### **2. Нарезанная кубиком**

Очистить тыкву от кожуры. Это можно сделать с помощью овощечистки или поставить тыкву вертикально и срезать острым ножом толстую кожуру.

Сердцевину тыквы вместе с семечками удалить. Сами семечки не нужно выбрасывать, их можно очистить от мякоти и высушить в

духовке.

Тыкву нарезать на кубики одинакового размера (1×1 см или 2×2 см).

Приморозить на доске, обтянутой пищевой пленкой. Сложить порционно в пакет.

Использовать порционно, не размораживая, для супов и вторых блюд.

**Рецепты:** *Жаркое из индейки; Салат с тыквой и сыром брынза; Куриная грудка с тыквой; Запеченное мясо с тыквой; Рагу из тыквы в духовке; Тыквенный суп; Суп с сыром*

### **3. В натертом виде**

Тыкву натереть на крупной терке. Переложить с помощью ложки в пакет.

Использовать порционно, не размораживая.

**Рецепты:** *Вертута; Осетинский пирог с тыквой и сыром; Тыквенные оладьи с творогом*

#### **Сроки хранения:**

Нарезанная кубиком – 12 месяцев

В натертом виде – 8 месяцев

В виде пюре – 6 месяцев

## **Фасоль стручковая**

Для заморозки стручковой фасоли нужно использовать только свежие молодые стручки, сорванные накануне процесса замораживания.

Если вы купили спаржевую фасоль на рынке или базаре, а замораживать будете немного позже, дня через 2–3, то храните такую фасоль в холодильнике в полиэтиленовом пакете, поместив его в специальный контейнер для овощей (если таковой имеется).





Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

*Для того чтобы проверить, молодая перед вами фасоль или нет, нужно продавить ногтем кожицу на стручке. Если получилось сделать это без особых усилий, значит, фасоль молодая и самое время ее морозить. Если кожица достаточно плотная, такая фасоль в итоге будет жесткой, и перед замораживанием ее не спасет даже бланширование.*

Сначала необходимо сложить фасоль в дуршлаг или сито и промыть под проточной водой. У каждого стручка срезать хвостик. Чтобы ускорить этот этап, можно брать за один раз 3–4 стручка и ножом срезать хвостики. Если располагаете временем, этот процесс можно делать кухонными ножницами.

Далее следует нарезать фасоль полосками длиной 3–4 см, опустить полосочки в кипящую воду и засечь 3–4 минуты после закипания. С помощью сита или шумовки выловить стручковую фасоль, охладить и дать полосочкам хорошо просохнуть. Переложить фасоль в пакет.

Для приготовления блюд из стручковой фасоли предварительная разморозка не нужна.

**Рецепты:** Суп-пюре из зеленого лука и стручковой фасоли; Салат с фасолью и запеченной морковью; Киш с цветной капустой и стручковой фасолью

**Срок хранения:** от 10 до 12 месяцев

*Существует ряд продуктов, которые лучше не замораживать или замораживать, учитывая их особенности. Это касается водянистых овощей, например, огурца и редиса.*

*После разморозки они теряют хруст и упругость.*



## Глава 2. Корнеплоды

### Имбиря корень

Поскольку перед транспортировкой имбирь обрабатывается химией (чтобы он не портился и не подвергался заражению грибками), перед использованием его необходимо хорошо вымыть и тщательно просушить.



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

#### **1. Целиком**

Чистый и сухой имбирь обернуть фольгой в 1 слой. Сложить в пакет.

Размораживать в холодильнике.

Если корень плохо трется, значит, вам попался старый и волокнистый имбирь – его лучше заморозить слайсами и добавлять в блюдо с термической обработкой для аромата, чтобы потом достать и выбросить.

#### **2. Нарезанный слайсами или брусочками**

Очистить имбирь от кожицы. Это удобно делать с помощью чайной ложки, которой нужно просто соскоблить шкурку. Очищенный корень протереть бумажным полотенцем, чтобы убрать остатки кожицы.

Нарезать корень слайсами не тоньше 2–3 мм или брусочками.

Поскольку имбирь очень ароматный, его лучше упаковать в 2–3 пакета, чтобы он не распространял свой запах в морозильной камере.

Использовать порционно, добавлять в блюдо или напиток в замороженном виде.

### **3. В натертом виде**

Очистить и натереть на мелкой терке. С помощью чайной ложки разложить тертую массу в виде холмиков на поверхность, покрытую пищевой пленкой, пергаментной бумагой или использовать пенопластовый лоточек. Приморозить.

Чтобы запах не распространялся в морозилке, конструкцию лучше затянуть пищевой пленкой.

Отделить замороженные шарики от поверхности и каждый завернуть в фольгу: в ней они лучше сохраняют свой аромат и пикантный вкус.

Использовать порционно, не размораживая. Если же нужно добавить его в тесто, тогда имбирь заранее разморозить, чтобы можно было смешать с другими ингредиентами.

### **4. Кубиком с водой, растительным и сливочным маслом**

Очистить и мелко нарезать имбирь ножом на маленькие кубики.

С помощью чайной ложки разложить их в лотки для заморозки кубиков льда, залить чистой водой, растительным или растопленным сливочным маслом. Заморозить.

После того, как кубики полностью замерзнут, их нужно достать из форм и сложить в пакет.

Использовать порционно, не размораживая, в горячих блюдах, в чае, лимонаде, витаминном миксе и выпечке.

**Рецепты:** *Имбирный чай; Напиток из имбиря и лайма; Витаминный микс с имбирем; Миндально-имбирный кулич; Согревающий имбирно-облепиховый чай; Освежающая вода «Сасси»*

#### **Сроки хранения:**

Целиком – 6 месяцев

Нарезанный – 4 месяца

В натертом виде – 3 месяца

Кубиком с водой, растительным и сливочным маслом – 4 месяца

Предпочтение следует отдать овощам небольшого размера, поскольку слишком крупные перезревшие плоды могут иметь жесткую и менее сочную сердцевину.



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

### **1. Нарезанная кубиками или соломкой**

Хорошо промыть капусту под проточной водой и очистить от кожицы. Нарезать кубиками, соломкой или брусочками.

Капуста очень сочная, при длительном хранении в морозильной камере она может вымерзнуть, стать сухой и безвкусной, поэтому перед заморозкой ее желательно бланшировать в течение 3 минут. Охладить и просушить.

*Цвет кольраби не имеет значения, ведь фиолетовая и зеленая кольраби ничем, кроме цвета, друг от друга не отличаются.*

Приморозить кольраби в морозильной камере в течение 2–3 часов, затем переложить кубики и соломку в контейнеры или пакеты.

Использовать кольраби не размораживая, просто добавляя ее в кастрюлю с кипящим бульоном или водой.

**Рецепты:** *Тушеная кольраби*

### **2. В натертом виде**

Хорошо промыть капусту под проточной водой и очистить от кожицы. Натереть на крупной терке. Бланшировать 1 минуту. Затем охладить и хорошо обсушить на кухонном полотенце. Разложить порционно по пакетам.

**Сроки хранения:**

Нарезанная – 10–12 месяцев

В натертом виде – 6–7 месяцев

**Морковь**

Для заморозки следует отобрать самые лучшие корнеплоды. Средняя по размерам морковь идеально подходит для приготовления блюд. С ней легко работать (чистить, резать), она уже успела приобрести яркий оранжевый цвет, аромат и вкус.

Маленькие морковки на цвет чуть бледнее и на порядок уступают по вкусу. Но «детенышей» моркови тоже можно заморозить – целыми, например.



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

### **1. Нарезанная соломкой, кружочками, кубиками (вареная)**

Среднюю или маленькую морковь тщательно вымыть. Набрать в миску воды и промыть овощ в посуде или под струей воды.

Чистую морковь следует очистить. Ножом соскрести верхний слой, отрезать кончики с обеих сторон и полоснуть в воде.

Нарезать морковь кружочками, полосками или кубиками. Форма нарезки зависит от того, в каких блюдах морковь будет использоваться.

Переложить кусочки моркови в сито и на 2 минуты опустить в кипящую воду. Молоденькую целую морковку бланшировать 4–5 минут. Полоски моркови бланшируют тоже 2 минуты.

Аккуратно вынуть морковь из кипящей воды и охладить в ледяной воде. После этого просушить на чистом кухонном полотенце, салфетках или бумажном полотенце. Обсушенную морковь отправить в морозилку для примораживания на 2–3 часа.

Когда кусочки моркови приморозятся, сложить их в лотки или пакеты.

Использовать не размораживая. Добавлять в блюда, продолжая процесс приготовления.

**Рецепты:** *Плов с мясом и изюмом; Плов с курицей*

### **2. В виде пюре (вареная)**

Очищенную и нарезанную на крупные брусочки морковь положить в кастрюлю с холодной водой. Варить в среднем 25–35 минут.

Готовность проверить ножом или вилкой. Если мякоть овоща легко пропускает нож – овощ готов.

Снять с огня, переложить морковные кусочки (без жидкости, в которой она варилась) в чашу блендера и измельчить до состояния пюре.

Если нет блендера – воспользоваться толкушкой или перетереть сквозь мелкое сито.

Пюре охладить, погрузив чашу блендера в миску или кастрюлю с холодной водой. Переложить морковное пюре в формочки для заморозки льда. Отправить в морозильную камеру застывать. Затем морковные кубики переложить в пакет.

Пюре можно использовать для прикорма детям. Морковные кубики легко растворяются в кашах.

**Рецепты:** *Картофельно-морковное пюре*

### **3. В натертом виде (сырая)**

Натереть не бланшированную очищенную морковь на крупной стороне терки. Расфасовать тонким слоем по пакетам с замком.

Приморозить, примерно через 3 часа достать пакеты и, не открывая их, «сломать», чтобы морковь стала рассыпчатой в середине кулька.

Порционно, не размораживая, использовать для заправки супов, котлет, начинки пирогов, запеканок.

**Рецепты:** *Тефтели из гречки без мяса; Морковный торт без выпечки; Котлеты из моркови*

### **Сроки хранения:**

Нарезанная соломкой, кружочками, кубиками (вареная) – 10 месяцев

В виде пюре (вареная) – 3 месяца

В натертом виде (сырая) – 3–4 месяца

**Пастернака корень**



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

### **1. Нарезанный кубиком**

Хорошо вымыть корнеплоды, чтобы избавиться от остатков грунта или песка. Очистить пастернак от кожуры. Легче всего удалить кожицу, срезав ее ножом или овощечисткой (соскрести ножом как с моркови не стоит – это тяжело и неэффективно).

Нарезать пастернак такими кусочками, какие будут использоваться в будущем для приготовления блюда. Когда вода в кастрюле закипит, добавить в нее кубики пастернака и бланшировать 2 минуты после повторного закипания.

Откинуть пастернак на дуршлаг и быстро опустить бланшированные кубики в ледяную воду. Снова откинуть пастернак на дуршлаг и дожидаться, пока вся жидкость стечет.

Расстелить на столе полотенце и в 1 слой распределить охлажденные кубики пастернака. Кубики должны хорошо просохнуть.

Убрать в морозильную камеру. Уже через 3–4 часа кубики пастернака хорошо заморозятся, и их можно упаковывать в пакеты или контейнеры. И пакеты, и контейнеры с замороженным пастернаком упаковать в дополнительный пакет или обернуть пищевой пленкой.

### **2. Нарезанный соломкой (натертый)**

Действия будут аналогичные, как и при заморозке пастернака кубиками. Единственное уточнение: если соломка будет очень тонкой, тогда бланширование займет 1 минуту с момента повторного закипания воды.

Очищенный пастернак натереть на крупной терке. Если делать это слишком трудно, значит, вам попался довольно волокнистый пастернак. Отложите его для другой нарезки, например, кубиками, и попробуйте натереть другой корнеплод.



Размораживать пастернак перед тем, как добавить в блюдо, необязательно.

**Рецепты:** *Драники из пастернака; Борщ с пастернаком*

**Сроки хранения:**

Нарезанный кубиком и соломкой – 10–12 месяцев

В натертом виде – 6–7 месяцев

## Свекла

Корнеплоды должны быть небольшого размера, твердыми на ощупь. Кожура – гладкая, темно-бордовая.

Обратите внимание на корешок – он не должен быть «волосатым». Свекла с таким хвостиком будет очень жесткой внутри.



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

### 1. Нарезанная соломкой (сырая)

Хорошо вымыть корнеплоды, очистить от кожуры. Нарезать на тонкие полоски одинаковой длины. Сложить порционно в пакет ложкой.

Использовать порционно, не размораживая, к примеру, для заправки в борщ.

**Рецепты:** *Свекольный суп с нутом; Борщ классический; Ботвинья с мясом*

### 2. В натертом виде (сырая)

Хорошо вымыть свеклу, очистить от кожуры. Натереть на крупной терке. Сложить порционно в пакет ложкой.

Использовать порционно, не размораживая, к примеру, для заправки в борщ.

**Рецепты:** *Борщ вегетарианский протертый; Борщ с пастернаком*

### **3. Нарезанная кубиком (вареная)**

Свеклу хорошо вымыть. Целую свеклу среднего размера погрузить в кастрюлю с холодной водой так, чтобы вода покрывала овощ на 2–3 см.

Варить при закрытой крышке 1,5 часа. Вареную свеклу охладить несколько раз в холодной воде. Очистить от кожицы.

Нарезать на мелкие кубики. Сложить порционно в пакет ложкой.

Использовать порционно, разморозить перед применением в холодильнике.

**Рецепты:** *Паштет из свеклы с фасолью; Свекольный хумус с фетой; Салат из свеклы и граната*

### **4. В натертом виде (вареная)**

Отварить, охладить и очистить от кожицы. Натереть на крупной терке. Сложить порционно в пакет ложкой.

Использовать порционно, не размораживая, для начинки пирогов, мясного хлеба.

**Рецепты:** *Говяжьи котлеты со свеклой; Селедка под шубой*

### **5. В виде пюре (вареная)**

Отварить, охладить, очистить от кожицы. Сделать пюре удобным способом. Разложить в лотки для заморозки кубиков льда, заморозить. Сложить в пакет или контейнер.

Использовать порционно, не размораживая, для прикорма, детского меню, в каши.

**Рецепты:** *Свекольные маффины; Красная гречка*

#### **Сроки хранения:**

Нарезанная соломкой (сырая) – 5–6 месяцев

В натертом виде (сырая) – 2–4 месяца

Нарезанная кубиком (вареная) – 12 месяцев

В натертом виде и в виде пюре (вареная) – 6 месяцев

**Сельдерея корень**

Не стоит покупать разрезанные корни сельдерея: возможно, другая их половина была испорченной, а значит, данный экземпляр не подходит для заморозки.



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

### **1. Нарезанный кубиком, соломкой**

Корень сельдерея хорошо промыть и очистить от кожицы. Нарезать кубиками или соломкой (желаемой толщины и длины).

Бланшировать порциями в кипятке примерно 2–3 минуты после повторного закипания воды. Охладить в ледяной воде. Хорошо просушить заготовку на полотенце (30–40 минут).

Приморозить в морозилке 2–3 часа и сложить порционно в пакет или контейнер.

Использовать не размораживая.

**Рецепты:** *Чесночный суп с копченой грудинкой и овощами*

### **2. В натертом виде**

Очищенный корень сельдерея натереть на крупной терке. Его можно не бланшировать, но тогда и срок годности такой заготовки уменьшится. Тертый корень переложить в пакет тонким слоем.

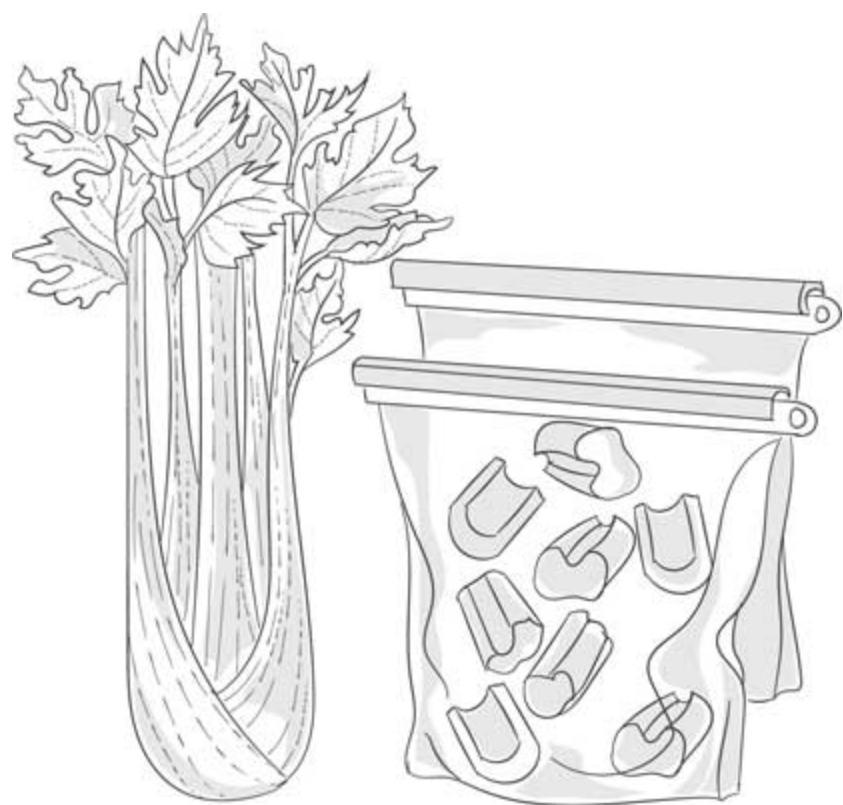
Добавлять сельдерея можно в замороженном виде, просто положив его на сковороду к другим овощам или в зажарку для супа – он сделает ее более ароматной.

**Рецепты:** *Сливочный суп-пюре; Чесночный суп с копченой грудинкой; Легкий рыбный суп с томатами; Суп-пюре из картофеля и моркови; Капустняк с грибами*

### **Сроки хранения:**

Кубиком (соломкой) – 10–12 месяцев

В натертом виде (бланшированный) – 6–7 месяцев



## Глава 3. Зелень

### Крапива

Замораживать и употреблять в пищу нужно только молодые листья и побеги крапивы. Такую крапиву можно собрать не только в мае. Крапива имеет свойство давать новые побеги все лето, нужно только их отыскать.

Также можно срезать старые побеги и подождать, пока на кусте отрастут молодые веточки.

После сбора крапивы нужно действовать очень быстро: срезанные побеги с листьями довольно быстро вянут, темнеют и могут деформироваться.

Крапиву нужно тщательно промыть от мелких насекомых и грязи. Для этого набрать в кастрюлю или в большую глубокую миску холодной воды и добавить несколько ложек соли. Опустить в соленую воду стебельки и листья крапивы так, чтобы они свободно плавали и могли подняться на поверхность. Подержать 20 минут, затем крапиву можно аккуратно промыть под проточной водой.



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

#### 1. В целом виде

Для просушки веточек нужно взять чистое сухое полотенце и разложить на нем крапиву. Для того чтобы ускорить процесс сушки листьев от влаги, можно разложить крапиву на подоконнике (примерно на 1–1,5 часа) и создать сквозняк. Раскладывать побеги следует в 1 слой.

Избегать прямых солнечных лучей. Желательно каждые 20 минут зелень ворошить, чтобы быстрее сохла. Если полотенце стало мокрым, то его нужно заменить сухим.

Высушенные листья крапивы порционно сложить в пакет. Важно не утрамбовывать, чтобы не повредить их.

Замороженные таким способом листья крапивы отлично подойдут для украшения блюд, приготовления начинки пирогов, салатов, в рулеты, каши.

**Рецепты:** *Киш с крапивой; Филе курицы в пароварке*

## **2. В измельченном виде**

Как правило, после вымачивания и просушки крапивы она уже не жалится. Поэтому ее можно легко взять руками и посечь ножом. Я мелко нарезаю не только листья крапивы, но и молодые веточки. Измельченную крапиву нужно немного приморозить. Уже через 30–40 минут замороженную зелень можно будет пересыпать в пакет.

Использовать порционно, не размораживая, например, для начинки пирогов.

**Рецепты:** *Лепешки с адыгейским сыром и крапивой; Овощные оладьи с крапивой; Кальцоне с крапивой и творогом*

## **3. Свернутая в «колбаску»**

В центр пищевой пленки уложить молодые стебельки и верхние части веточек, аккуратно свернуть в плотную «колбаску», в несколько слоев пленки.

Разморозить порционно перед применением при комнатной температуре.

**Рецепты:** *Салат с крапивой*

## **4. В виде пюре**

Листья и верхушки побегов измельчить в блендере до состояния пюре. В готовое пюре добавить немного воды. Разложить массу в лотки для заморозки кубиков льда. Заморозить. Затем сложить в пакет.

Использовать порционно, не размораживая для первых (борщ, щи, суп, суп-пюре) и вторых блюд, а также в качестве ароматной и витаминной добавки в соусы, подливы, овощные пюре.

**Рецепты:** *Суп с крапивой и голубым сыром; Щи с крапивой; Борщ с крапивой; Суп с крапивой и фрикадельками*

## **5. Сок из крапивы**

Листья и верхушки побегов измельчить в блендере до состояния пюре, добавить немного воды. Из полученной массы отжать сок через марлю. Разлить сок по формочкам для заморозки кубиков льда. Заморозить. Затем сложить в пакет.

Использовать витаминные кубики порционно, не размораживая.

**Рецепты:** *Куриный бульон*

**Срок хранения:** от 10 до 12 месяцев

## **Лук зеленый**

Для заморозки подойдут все сорта (и батун, и слизун, и шнитт).

Выбрать свежие, зеленые пучки. Хорошо вымыть, отрезать все подвявшие кончики и белую часть зеленых перьев. Тщательно просушить полотенцем.



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

Нарезать лук, как удобно. Соединить с мягким маслом и перемешать ложкой, не взбивая и не добиваясь особо равномерного распределения лука по маслу.

Выбрать способ заморозки:

- сформировать «колбаску», обернув пергаментной бумагой или фольгой;
- разложить массу в лотки для заморозки кубиков льда;
- разложить массу в подложки из-под конфет.

Заморозить. После того, как кубики/кружочки полностью замерзнут, их нужно достать из форм и сложить в контейнер.

Использовать порционно, не размораживая, для картошки, супов, соусов, запеченной рыбы, начинки для пирожков, оладий и т. д.

**Рецепты:** *Деревенский сырный пирог; Оладьи с зеленым луком*

**Срок хранения:** до 12 месяцев

## Мята

Подойдет любой сорт. Важно мяту обработать в короткие сроки после сбора! Для этого тщательно вымыть ее под струей воды или погрузить веточки в воду.

Просушить на полотенце, промокая поверхность листьев и веточек другим полотенцем.



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

### 1. В целом виде

С вымытой мяты оборвать листья, сложить в контейнер или пакет. Не следует утрамбовывать листья, чтобы не травмировать их.

Замороженная в таком виде мята лучше всего пригодится для заваривания ароматного чая или другого теплого напитка. Достаточно добавить листочек замороженной мяты в чай.

**Рецепты:** *Мятное мороженое с шоколадными прожилками*

### 2. Свернутая в «колбаску»

Выложить листья и верхние части веточек мяты на пищевую пленку. Не стоит замораживать всю веточку – лучше отщипнуть ее верхнюю часть: там стебелек не такой жесткий, как у основания, и на верхушке находятся самые красивые и молодые листики.

Плотно свернуть мяту в колбаску, несколько раз заворачивая ее в пленку.



Такую заготовку можно использовать для фаршировки рулетов – мясных и овощных, украшать веточками блюда.

Размораживать при комнатной температуре.

**Рецепты:** *Филе курицы в пароварке; Ароматная каша из пшеницы по-турецки*

### **3. Кубиком с водой**

На мой взгляд, это самый удачный способ заморозки мяты. Замораживание мяты в кубиках льда позволит сохранить все ее качества. Она точно не почернеет, не поломается, листья не потрескаются от низкой температуры. А в напитках листья будут точно-точно как свежие.

Разложить целые листья мяты в лотки для заморозки кубиков льда, залить чистой водой. Заморозить (около 2 часов). Затем сложить в пакет или в контейнер.

Заготовку использовать для мохито, кваса и других освежающих напитков, не размораживая. Если нужно, то мятные кубики можно разморозить (просто оставить их при комнатной температуре, выложив на тарелочку) и использовать по назначению, добавляя листики в салаты или супы.

**Рецепты:** *Мохито; Клубничный квас*

**Сроки хранения:**

В целом виде – от 6 до 9 месяцев

Свернутая в «колбаску» и кубиком с водой – до 9 месяцев

## **Петрушка**

Для заморозки выбирать свежую петрушку, с ярко-зеленым цветом листьев. Использовать только в блюдах, требующих тепловой обработки.



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

Замочить петрушку в холодной воде на 10–20 минут, хорошо промыть под проточной водой. Тщательно просушить удобным способом. Листья отделить от стеблей, измельчить ножом и приморозить. Переложить в полиэтиленовый пакет или пластиковый стакан для хранения в морозильной камере. Черенки можно использовать при приготовлении бульонов. Для этого их также нужно сложить порционно в пакет.

Использовать не размораживая для первых и вторых блюд, бульонов, салатов, напитков.

**Рецепты:** *Итальянский яичный суп Страчателла; Фаршированная форель; Блины с мясной начинкой*

**Срок хранения:** до 12 месяцев

## Ревень

Для заморозки выбирать свежие, упругие стебли. Только они пойдут в заморозку, т. к. листья считаются ядовитыми.

Тщательно вымойте стебли и хорошо просушите на полотенце. Снимите кожуру.

Использовать только в блюдах, требующих тепловой обработки.



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

Нарезать на кусочки желаемого размера (1,5×1,5 см для пирогов, для компота – 3 см). Кусочки приморозить примерно в течение 1 часа. Сложить кусочки порционно в пакет или в контейнер.

Для компота ревень можно засыпать сахаром (на 500 г ревеня – 4 ст. л.) Также приморозить и затем сложить в контейнер или пакет.

Заготовку использовать порционно, не размораживая, для начинки пирогов, компотов, киселя, штруделя.

**Рецепты:** *Пирог с ревенем и маком; Кисель из ревеня; Штрудель с ванильным соусом*

**Срок хранения:** от 10 до 12 месяцев

## Сельдерея стебель

Сельдерей для заморозки выбирать упругий, с зелеными стеблями и листьями. Чтобы стебли сельдерея имели больший срок хранения в замороженном виде, их желательно бланшировать.



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

### 1. Нарезанный

Хорошо вымыть сельдерей от пыли и песка, которые чаще всего собираются у основания стеблей и в их ложбинках. Чтобы уделить внимание каждому стеблю, их нужно отделить друг от друга. Далее нужно очистить стебли от крупных и жестких нитей. Если стебли слишком крупные и местами жесткие, то отрежьте твердые участки, которые не подходят для приготовления еды.

Нарезать стебли произвольными кусочками: тонкими слайсами или крупными брусочками.

Бланшировать не более 2 минут после повторного закипания воды. Охладить в ледяной воде. Хорошо просушить на полотенце (около 1 часа).

Приморозить в течение 2–3 часов в морозилке. Сложить порционно в пакет или контейнер.

Кусочки сельдерея можно использовать не размораживая.

**Рецепты:** *Суп с пшеном и овощами; Томатный суп-пюре; Суп гороховый с говядиной; Суп с креветками и овощами; Запеканка из*

## *рыбы и картофеля*

### **2. Целый (половинками)**

Хорошо вымыть сельдерей и очистить стебли от крупных и жестких нитей. Разрезать напополам слишком длинные стебли.

Бланшировать в кипящей воде с момента закипания 3 минуты. Опустить стебли в ледяную воду и дать полностью остыть. Откинуть на дуршлаг. Хорошо просушить на полотенце и упаковать в пакеты по 2–3 стебля без предварительной заморозки.

Размораживать такую заготовку, чтобы добавить в бульон, не нужно.

**Рецепты:** *Борщ по классическому рецепту; Морковный суп*

### **3. Измельченные листья**

Отделить листья от веточек, промыть их и хорошо высушить на полотенце или промокнуть салфетками так, чтобы зелень была сухой.

Мелко нарезать листики. Сложить порционно в пакет.

Я советую дополнительно упаковать зелень в 2–3 пакета или пищевую пленку, т. к. зелень сельдерея очень ароматная.

Использовать, не размораживая, в качестве приправы к любым блюдам.

#### **Сроки хранения:**

Нарезанный – 10 месяцев

Целый (бланшированный) – до 12 месяцев

Целый (не бланшированный) – до 3 месяцев

Измельченные листья – до 10 месяцев

## **Укроп**

Для заморозки укроп выбирать свежий, ярко-зеленого цвета. Укроп собрать в пучок и срезать корни, если они есть.

Тщательно вымыть, выложить в один слой на кухонное полотенце и оставить просыхать (чем лучше просохнет укроп, тем более рассыпчатым он будет после заморозки). С плотных стеблей сорвать веточки, затем веточки измельчить ножом.

Стебли советую не выбрасывать. Их можно использовать для приготовления бульонов, а также добавлять в банки при консервации

огурцов, кабачков и других овощей. Использовать только в блюдах, требующих тепловой обработки.



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

### **1. В измельченном виде**

Сложить в пакет (занимая половину объема), распределив ровным слоем.

Замороженный укроп использовать, не размораживая, для первых и вторых блюд.

**Рецепты:** *Запеканка из картофеля с курицей и овощами; Куриный суп с лисичками; Укропный суп с морской рыбой*

### **2. Кубиком с водой или растительным маслом**

Разложить зелень в лотки для заморозки кубиков льда, залить чистой водой или растительным маслом. Заморозить. После того как кубики полностью замерзнут, их нужно достать из форм и сложить в контейнер или пакет.

Замороженный в таком виде укроп использовать, не размораживая, для заправки первых и основных блюд.

### **3. Кубиком со сливочным маслом**

Действия такие же, как и для кубиков с водой или растительным маслом.

Замороженный укроп использовать, не размораживая, для заправки отварного картофеля, к запеченной рыбе или жареному мясу.

**Срок хранения:** до 12 месяцев

**Шпинат**

Для заморозки выбирать целые, свежие, упругие пучки, с ярко-зеленым цветом листьев. Тщательно промыть и просушить на полотенце. Отрезать все черешки.

Использовать только в блюдах, требующих тепловой обработки.



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

### **1. Свернутый в «колбаску»**

Нарезать зелень, уложить в центр пищевой пленки и аккуратно свернуть в плотную «колбаску». Утрамбовать зелень с обоих боков, плотно завернув, как конфету.

Когда понадобится горсть шпината – отрезать необходимый кусок и срез обернуть пищевой пленкой. Можно разморозить при комнатной температуре, а можно сразу добавить в процессе приготовления блюда, не размораживая. Использовать для соусов, гарнира, пасты, риса, омлета, супа, равиоли, рыбы и мясных рулетиков.

**Рецепты:** *Ленивый пирог со шпинатом и щавелем; Суп со свежей капустой, щавелем и шпинатом; Кремовый лосось с сыром; Куриная грудка с беконом и шпинатом в сливках (указанные рецепты подходят и для следующего способа заморозки – «В измельченном виде»)*

### **2. В измельченном виде**

Такой способ заморозки очень экономит место в морозилке. Шпинат можно заморозить и в виде кубиков, залив водой или растительным маслом. Для этого необходимо измельчить шпинат в блендере. Зелень не должна превратиться в кашу, но при этом должна быть достаточно мелко порезанной, чтобы было удобно раскладывать по ячейкам формы. Порезать шпинат можно также ножом или ножницами.

Разложить зелень в лотки для заморозки кубиков льда, залить чистой водой или растительным маслом. Заморозить. После того как

кубики полностью замерзнут, их нужно достать из форм и сложить в контейнер или пакет.

Использовать, не размораживая, для крем-супа из шпината, гарниров, пасты.

### **3. В виде пюре**

Нарезать мелко зелень, сложить в сито и опустить на 30 секунд в кипящую воду. Переложить в блендер, добавить 1–2 ложки воды из кастрюли и измельчить до пюре. Разложить пюре в лотки для заморозки кубиков льда.

Залить шпинат маслом. Масло можно растопить в микроволновке или кастрюльке, а можно использовать масло комнатной температуры. Заморозить. После того как кубики полностью замерзнут, их нужно достать из форм и сложить в пакет или контейнер.

Использовать, не размораживая, для соусов, пасты.

**Рецепты:** *Паста с соусом из цветной капусты и шпината; Паста со шпинатом и сливкам; Бисквит со шпинатом; Фрикадельки из индейки в сливочном соусе; Торт «Весенний»*

**Срок хранения:** от 10 до 12 месяцев

## **Щавель**

Щавель для заморозки выбирать свежий, с зелеными листьями. Для любого способа заморозки нужно тщательно вымыть зелень проточной холодной водой, параллельно перебирая листочки. Далее максимально подсушить щавель. Просто стряхнуть зелень недостаточно: так заморозится слишком много лишней воды. Я складываю вымытый щавель в дуршлаг, который оставляю над миской и даю стечь воде.

Для любого из 3 способов заморозки нам необходимо нарезать щавель. И первый вопрос, который возникает: что делать со стеблями? Одни утверждают, что их нужно отрезать и выбросить. Другие говорят, что по вкусу стебли ничем не отличаются от листочков, а значит, их можно и нужно употреблять в пищу. Вы можете решить это сами. Но я обычно использую и листья, и нежные стебли.

В дальнейшем замороженный щавель можно использовать только в блюдах, требующих тепловой обработки.



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

### **1. Свернутый в «колбаску»**

Нарезать щавель не очень мелко. Уложить в центр пищевой пленки или в полиэтиленовый пакет и аккуратно свернуть в плотную «колбаску». Утрамбовать зелень с обеих сторон, плотно завернув, как конфету.

Замороженный щавель можно использовать в первые и вторые блюда.

**Рецепты:** *Щавелевый суп; Щавельник*

### **2. Кубиком с водой**

Нарезать щавель мелко. Разложить в лотки для заморозки кубиков льда, залить чистой водой, примерно по 2 ч. л. в каждую ячейку. Отправить в морозилку на несколько часов. После того, как кубики полностью заморзнут, их нужно достать из форм и сложить в контейнер или пакет.

Использовать порционно, не размораживая, для соуса, начинки пирогов.

**Рецепты:** *Суп «Кудрявый» со щавелем; Соус из щавеля к котлетам; Пирог со щавелем и брынзой*

### **3. Кубиком со сливочным маслом**

Заранее достать сливочное масло из холодильника, оно должно быть несколько подтаявшим. Но ни в коем случае не нужно масло растапливать, нарушая тем самым структуру продукта.

Нарезать мелко щавель. Измельченный щавель соединить с мягким маслом и перемешать. Разложить массу в лотки для заморозки кубиков льда. Заморозить. После того как кубики полностью заморзнут, их нужно достать из форм и сложить в пакет или контейнер.



Заготовку использовать порционно, не размораживая, для омлетов, начинки пирожков.

**Рецепты:** *Омлет с зеленью; Пирожки с щавелевой начинкой*

**Срок хранения:** до 12 месяцев

## Глава 4. Грибы

### Лесные грибы

Лесные грибы замораживаем нарезанными на ломтики.

Таким способом я замораживаю грибы уже 8 лет, прочла в каком-то кулинарном журнале. Способ простой, и грибы гарантировано хорошо хранятся, а кроме того, полностью сохраняют вкус и аромат. В приготовленном виде от свежесобранных практически не отличишь. Для заморозки подойдут белые, польские, боровики, маслята.

Сразу после возвращения из леса нужно начать обрабатывать грибы: отрезать грубые основания ножек, очистить от хвои и листьев. Под струей воды быстро по одному вымыть грибы и обсушить на полотенце. Крупные – нарезать.

Бланшировать в кипящей воде 2 минуты. Вынуть шумовкой, остудить. Приморозить (примерно 5 часов), сложить порционно в контейнер или пакет.

Во время варки супов грибы добавлять в кастрюлю, не размораживая. Для приготовления рагу, за жарки, вторых блюд грибы желательно сперва отварить на пару в течение 10 минут.

**Рецепты:** *Итальянская лазанья; Грибной суп-лапша; Тыквенное ризотто с грибами*

**Срок хранения:** до 6 месяцев



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

### Шампиньоны

Шампиньоны для заморозки выбирать самые свежие, снежно-белого цвета, без коричневых пятен и вмятин, среднего (универсального) размера.



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

### **1. Целые**

Вымыть грибы под струей холодной воды, просушить на полотенце.

Использовать такие грибы можно не размораживая, например, для запекания с рыбой или курицей.

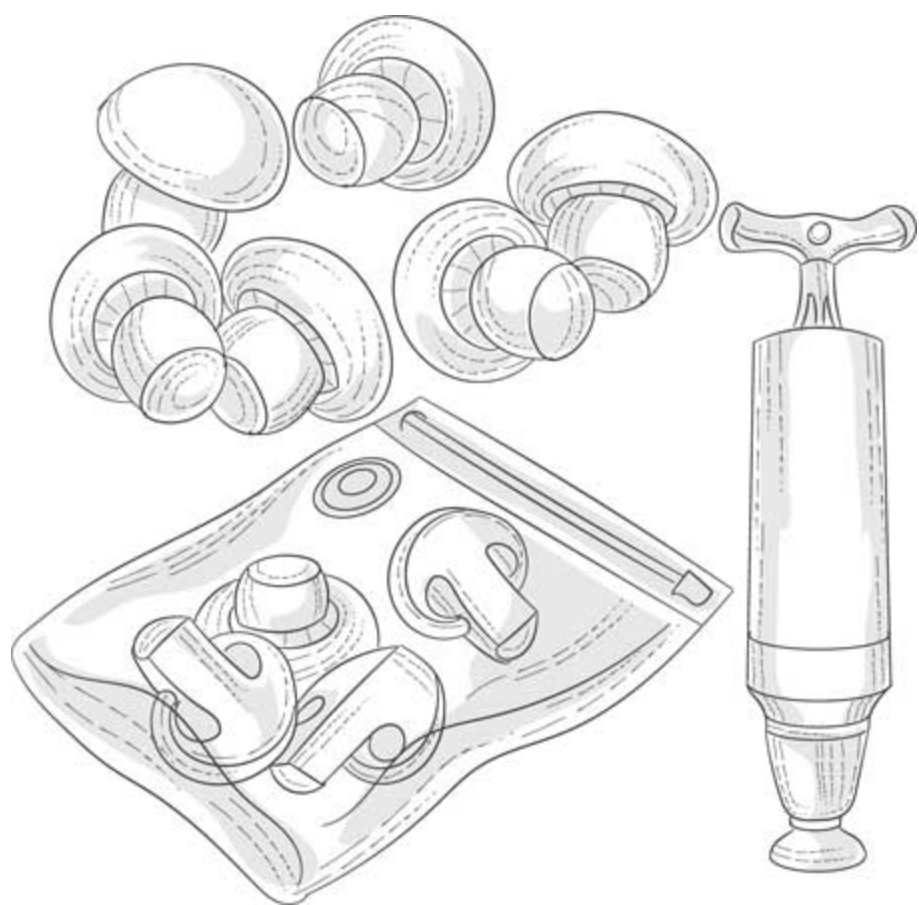
### **2. Пластинами**

Вымыть грибы под струей холодной воды, просушить на полотенце. Нарезать аккуратными пластинами. Приморозить и сложить порционно в пакет или контейнер.

Использовать порционно, не размораживая.

**Рецепты:** Суп-пюре из шампиньонов; Грибной соус; Праздничная свинина, фаршированная грибами; Запеченные в горшочке говяжьи ребрышки с шампиньонами

**Срок хранения:** до 6 месяцев



## **Фрукты, ягоды**

## Глава 1. Фрукты

### Абрикос и слива

Мелкие фрукты можно заморозить целиком, не вынимая косточек. Они пойдут на компот.

Крупные и спелые абрикосы и сливы удобно замораживать половинками, без косточек.



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

#### 1. Нарезанные половинками

Абрикосы или сливы вымыть, обсушить. Разделить фрукты на половинки и вынуть косточки.

Приморозить в течение 2–3 часов.

Переложить фрукты в пакеты для хранения и убрать в морозильную камеру.

Из замороженной сливы можно приготовить пастилу, различные соусы, пироги.

**Рецепты:** *Абрикосовый курд; Рецепт пирога с абрикосами; Пряный сливовый пирог-перевертыш*

*Очень вкусные слегка обжаренные на сливочном масле и присыпанные сахаром половинки слив, причем и как гарнир к*

*обжаренной утиной грудке, и как соус к мороженому.*

## **2. Нарезанные половинками с сахаром**

В пластиковые или стеклянные лотки для заморозки выложить половинки абрикосов или слив, посыпать их сахаром, снова выложить слой фруктов и засыпать сахаром по вкусу.

**Рецепты:** *Крамбл со сливой и орехами; Пирог со сливами на скорую руку*

**Срок хранения:** 12 месяцев

## **Банан**

Иногда в корзине с фруктами могут залежаться бананы, и срок их хранения измеряется не днями, а часами.

Такие бананы нужно или срочно съесть, или заморозить.



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

### **1. Целиком без кожуры**

Очистить вымытый банан от кожуры. Приморозить, поместив бананы в морозилку примерно на 1 час. Примороженные бананы уложить в плотные полиэтиленовые пакеты.

*Бананы для замораживания лучше использовать спелые или чуть переспелые. Недозревшие бананы для заморозки не годятся.*

### **2. Целиком в кожуре**

Это самый быстрый способ заморозки бананов. Их не нужно предварительно примораживать. Необходимо только разложить вымытые и высушенные бананы по индивидуальным пакетам.

После морозильной камеры кожура на банане сильно потемнеет, но в середине это будет обыкновенный банан, только мякоть станет

намного мягче. Чтобы его очистить, ему нужно дать время оттаять при комнатной температуре.

Используя такой банан для выпечки, его нужно разморозить полностью. Для коктейлей и смузи такой банан можно пюрировать частично размороженным или вовсе без разморозки.

**Рецепты:** *Банановый пирог-рулет с рикоттой; Банановые пирожные; Банановый кекс*

### **3. Нарезанный кружочками**

Нарезать очищенный от кожуры банан кружочками произвольной толщины. Оптимальной будет толщина 1,5–3 см (можно и больше). Приморозить в течение 30–60 минут. Примороженные кусочки бананов сложить в контейнер или пакет.

Для смузи и коктейлей банановые кусочки можно полностью не размораживать, а измельчать в блендере частично растаявшими или вовсе без разморозки.

При приготовлении творожной запеканки, пирога или кекса с кусочками бананов предварительно размораживать их не нужно.

**Рецепты:** *Кекс с бананами и грецкими орехами; Смузи с крыжовником, бананом и маком; Молочный коктейль с сиропом*

### **4. В виде пюре**

Измельчить бананы до состояния пюре. В пюре для сохранения цвета и даже продления срока годности можно добавить лимонный сок – примерно 1 ст. л. на один стакан (250 мл) бананового пюре.

Разложить пюре банана в ячейки для замораживания кубиков льда. Отправить в морозильную камеру лоточки, приморозить. Достать замороженные банановые кубики из ячеек и сложить их в контейнеры или пакеты.

Банановое пюре также можно заморозить порционно, в пластиковых или бумажных стаканчиках. Для этого необходимо разложить пюре банана в стаканчики и хорошо затянуть пищевой пленкой.

Перед использованием банановое пюре нужно разморозить – оставить заготовку на кухонном столе до полной разморозки.

**Рецепты:** *Молочный коктейль с клубникой и бананом; Блины без яиц с бананом и черникой*



**Сроки хранения:**

Целиком без кожуры, нарезанный кружочками и в виде пюре – 3 месяца

Целиком в кожуре – 2 месяца

**Виноград**

Для заморозки подойдет любой сорт винограда. Можно взять сразу несколько сортов, чтобы потом был выбор при готовке.



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

**1. Отдельными ягодами**

Тщательно вымыть всю гроздь, подсушить с помощью бумажных полотенец, можно повесить влажные грозди, чтобы с них стекла лишняя вода, или аккуратно встряхнуть гроздь и оставить подсушиваться на столе. Обязательно периодически переворачивать виноград, потому что между ягодками скапливается много жидкости.

Разделить на ягоды, отсортировать, удалить мятые, порченные, треснутые. Приморозить в морозилке в течение примерно 2 часов. Затем достать из морозилки, тщательно упаковать готовую заморозку в отдельный контейнер или пакет.

Использовать для выпечки, украшения.

**Рецепты:** *Освежающий смузи из винограда; Йогуртовый кекс с виноградом; Джем из винограда*

**2. Целой гроздью**

Подготовленные (вымытые и высушенные) грозди целиком выложить на подложки и поставить в морозильную камеру примерно на 2 часа.

Замороженные грозди сложить в контейнер побольше (можно использовать просто пищевой пакет).

Использовать для компота, например, яблочно-виноградного. Для этого добавить гроздь целиком к кипящим яблокам.

**Рецепты:** *Компот из замороженных ягод в мультиварке*

**Срок хранения:** 12 месяцев

## Груша

Груши для заморозки желательно брать сезонные, в период массового урожая. Есть также зимние сорта груш, которые продаются поздней осенью или в начале зимы – их тоже можно использовать для заморозки.



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

### 1. Нарезанная дольками

Груши хорошо вымыть, насухо вытереть кухонным полотенцем. Очистить от кожуры (если кожура не толстая, не грубая, то ее можно оставить). Нарезать ломтиками необходимой толщины.

Чтобы при нарезании срез груши не темнел, можно смазать его лимонным соком с помощью кулинарной кисточки или натереть лимонным срезом.

Приморозить в течение 2–3 часов, затем переложить примороженные дольки в пакет (контейнер).

Использовать дольки груш можно для приготовления пирогов, запеканок, десертов и т. д.

Замороженные дольки груш можно выкладывать на тесто в замороженном виде, только следует немного увеличить время выпекания, чтобы груши успели разморозиться и равномерно приготовиться вместе с тестом.

**Рецепты:** *Грушевый пирог с миндалем; Пирог из яблок и груш; Запеченная овсяная каша с грушей*

## **2. Нарезанная кубиком**

Груши хорошо вымыть, насухо вытереть кухонным полотенцем. Очистить от кожуры. Нарезать кубиками и слегка сбрызнуть лимонным соком. Приморозить в морозилке в течение 2–3 часов, затем сложить в пакет или контейнер.

Размораживать кусочки груш для приготовления пирогов и кексов не нужно. Можно добавлять в тесто в замороженном виде, увеличив на несколько минут время выпечки. Чтобы выпечка с замороженными кубиками груш не получилась влажной, их можно слегка посыпать крахмалом и уже потом добавить в тесто.

**Рецепты:** *Грушевый конфитюр с дижонской горчицей; Нежный мусс с карамелизованной грушей и вишней; Смузи из тыквы, яблока и груши*

## **3. Нарезанная кубиком с сахаром**

Кубики груш можно также заморозить, пересыпав их сахаром после примораживания, в контейнере или пакете.

Заготовку удобно использовать для приготовления начинки в пироги или пирожки, для варки компота или киселя. Обязательно указать на этикетке, что данная заготовка с сахаром, чтобы учесть его наличие в будущем при приготовлении блюд.

**Рецепты:** *Кекс-кольцо с грушами и орехами*

## **4. В виде пюре**

Груши хорошо вымыть, насухо вытереть кухонным полотенцем. Очистить от кожуры. Нарезать кубиками, сложить в сотейник, добавить 1 ст. л. воды и 1 ст. л. сахара на 250 г груш.

Варить на медленном огне 15–20 минут, периодически помешивая содержимое. Когда груши станут мягкими, выключить огонь и измельчить блендером до состояния пюре.

Готовое остывшее пюре разложить в баночки, одноразовые стаканчики, небольшие контейнеры. Тщательно обернуть тару с грушевым пюре пищевой пленкой, закрыть крышкой или упаковать в пакеты.

Можно замораживать пюре в формочках, которые предназначены для приготовления кубиков льда. Сначала нужно хорошо заморозить грушевое пюре в самой формочке (примерно 3–4 часа), а потом достать их из формы, сложить в контейнер или в пакет.

Грушевое пюре можно добавлять в пироги, смузи, коктейли, кашу, в крем, мороженое и т. д.

**Рецепты:** *Грушевый пирог с медом и миндалем*

**Сроки хранения:**

Нарезанная дольками – 12 месяцев

Нарезанная кубиком (в т. ч. с сахаром) – 10–12 месяцев

В виде пюре – 6–7 месяцев

## Персик

Перед заморозкой персики нужно рассортировать и подготовить. Более мягкие фрукты оставить для приготовления пюре. Те, что более твердые и упругие, подойдут для заморозки в нарезанном виде (дольками, кубиками, половинками).

Кожица персиков может быть сильно опушена или с еле заметным пушком. Если ваши персики сильно опушены, то рекомендуется удалить шкурку: вымыть персики и бланшировать. Если персики не сильно опушены, то их нужно вымыть и обсушить.



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

### 1. Нарезанный дольками

Разрезать персики пополам, удалить косточки, нарезать ломтиками необходимой толщины.

Отправить в морозильную камеру на 2–3 часа примораживаться. Затем переложить дольки в пакеты.

**Рецепты:** *Воздушная шарлотка с персиками; Перевернутый пирог с персиками; Творожная запеканка с персиками; Пицца с курицей и персиками*

## **2. Нарезанный кубиками**

Подготовленные персики нарезать кубиками. Далее разместить их на доске, обтянутой пищевой пленкой. Приморозить в течение 1–2 часов, после чего ссыпать в контейнер или пакет.

Размораживать кусочки персиков для приготовления пирогов и кексов не нужно. Их можно добавлять в замороженном виде, увеличив время выпечки на несколько минут.

**Рецепты:** *Галета с вишней и персиками*

## **3. Нарезанный половинками**

Очищенные персики или персики в кожуре (предварительно вымытые и высушенные) разрезать пополам и достать косточки. Приморозить на разделочной доске в морозильной камере. Замороженные персики компактно сложить в пакет.

**Рецепты:** *Шоколадный тарт с персиками; Печеные персики с орехами*

## **4. В виде пюре**

Очищенные от кожицы и косточек персики измельчить в блендере до состояния пюре. По вкусу можно добавить сахар, но, как правило, персики сами по себе достаточно сладкие. Готовое пюре разложить в одноразовые стаканчики, баночки или небольшие контейнеры.

Удобно замораживать пюре в формочках для заморозки кубиков льда. Сначала нужно приморозить пюре в самих формочках, потом извлечь замороженные кубики пюре и сложить их в контейнер или в пакет.

Персиковое пюре можно добавлять в смузи, коктейли, кашу, начинку для пирогов, в крем, мороженое и т. д.

**Рецепты:** *Смузи с персиком и малиной; Холодный чай с персиками*

### **Сроки хранения:**

Нарезанный дольками и половинками – 12 месяцев

Нарезанный кубиками – 10 месяцев

В виде пюре – 6–7 месяцев

## Терн

Терн – это разновидность слив, которая очень популярна в средней полосе России. Терн отличается ярко выраженным кисло-сладким вкусом, он мельче, чем обычная слива, и круглой формы.



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

Промыть терн под проточной водой. Удалить косточки. У спелого, полностью созревшего терна косточка отделяется от мякоти очень легко, поэтому такая обработка не займет много времени. Уложить ягоды в пакет.

Перед приготовлением разморозить в холодильнике.

**Рецепты:** *Десерт из печеных слив с ароматной заливкой; Китайский кисло-сладкий соус из слив; Компот из слив в кастрюле; Простой сливовый пирог для уютного чаепития*

**Срок хранения:** 12 месяцев

## Хурма

Перед заморозкой хурму нужно хорошо вымыть и аккуратно вытереть. Удалять плодоножку с листиками не обязательно. Порой она так крепко прирастает к фрукту, что оторвать ее, не повредив кожицу и мякоть, практически невозможно. Просто нужно хорошо вымыть хурму в области плодоножки.



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

### **1. Целая**

Вымытую и высушенную хурму разложить по индивидуальным пакетам. В таком виде потом легче будет ее доставать и, соответственно, размораживать.

*Хурма – красивый, сладкий и полезный фрукт. Но бывает, что насладиться ее потрясающим вкусом мешают вяжущие свойства хурмы. Как же от них избавиться?*

*Все очень просто – заморозить.*

Для того чтобы разморозить целую хурму, достаточно вынуть ее из пакета и положить в чашечку. Есть ее руками будет невозможно, она станет чересчур мягкой, мякоть будет сладкой, желеобразной. Можно просто удалить плодоножку с листиками и есть хурму ложкой.

**Рецепты:** *Суфле из хурмы*

### **2. Нарезанная дольками или кусочками**

Вымытую и высушенную хурму нарезать кусочками произвольного размера. Если, разрезав хурму, вы обнаружили косточки – удалите их.

Кусочки хурмы можно сперва приморозить, а после сложить в контейнер, либо сразу выложить ломтики в 1 слой в контейнер или специальную плоскую подложку.

Такую заготовку можно использовать, не размораживая, для приготовления пирогов. Также дольками хурмы можно украсить десерт или кашу.

**Рецепты:** *Пирог-перевертыш с хурмой; Варенье из хурмы с лимоном*

**Сроки хранения:**

Целая – 12 месяцев

Нарезанная дольками или кусочками – 10 месяцев



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

### **1. Нарезанное ломтиками или половинками**

Яблоки тщательно промыть. Вырезать серединку с косточками (удобнее всего воспользоваться специальным ножом). Нарезать яблоки половинками или поделить каждое яблоко на 6–8 частей, в зависимости от размера и дальнейшего использования.

Кожуру лучше оставить, а не очищать: так яблоки легче переживут заморозку и дальнейшее размораживание.

В миску налить холодную водопроводную воду и добавить лимонный сок (2 ст. л. на 2 л воды). Подержать нарезанные яблоки около 10 минут, чтобы мякоть не окислилась и не потемнела. Затем вынуть яблоки и обсушить на бумажных полотенцах.

Приморозить в морозилке от 30 минут до 1 часа, затем переложить кусочки в герметичные пакеты или пластиковые контейнеры.

Предварительно размораживать яблочные ломтики не обязательно, однако время тепловой обработки блюда может немного увеличиться.

**Рецепты:** *Яблочный сбитень с мятой и пряностями; Яблочно-цитрусовый крамбл; Творожный кекс с яблоком; Запеченная курица с яблоками и брусничным соусом; Компот из яблок; Рисовая запеканка с яблоками; Филе индейки, фаршированное яблоками и ежевикой; Пирог из яблок и груш*

### **2. В виде пюре**

Для заморозки яблочного пюре разогреть духовку до 160°C. Яблоки подготовить так же, как и для первого способа: помыть,



удалить сердцевину и дополнительно очистить от шкурки. Разрезать каждое яблоко пополам.

Половинки яблок выложить в жаропрочную форму или на противень, в зависимости от объема. Выпекать в духовке при 160°C около 25 минут или до мягкости.

Готовые яблоки немного остудить, переложить в миску и пюрировать блендером до однородности. Готовое пюре разложить по пластиковым контейнерам.

Удобно замораживать пюре в небольших одноразовых контейнерах с крышками, силиконовых формочках, пластиковых стаканчиках, а потом перекладывать замерзшее пюре в пакеты для хранения.

Размораживать яблочное пюре лучше всего в холодильнике. Из него можно сделать быстрое повидло, начинку для пирога или использовать как топпинг для каш, блинчиков и десертов. Замороженное пюре подходит также для приготовления зефира и для теста, в составе которого требуется фруктовое пюре.

**Рецепты:** *Яблочные кексы с изюмом; Повидло из яблок; Нежное яблочное пюре со сгущенкой к оладьям и блинчикам*

**Сроки хранения:**

Нарезанное – 12 месяцев

В виде пюре – 6–8 месяцев

## Глава 2. Ягоды

### Арбуз

Арбуз – большая сладкая ягода, которую любят все: и взрослые, и дети. Чтобы сохранить теплые воспоминания о лете, попробуйте заморозить арбуз!



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

#### 1. Мякоть арбуза кусочками

Хорошо помыть арбуз, срезать кожуру, мякоть нарезать на порционные кусочки. Очистить кусочки мякоти от косточек.

Далее необходимо отправить нарезанный арбуз в морозильную камеру на 4–5 часов. Затем собрать замороженные кусочки в отдельный контейнер или пакет.

Размораживать следует медленно. Сначала заморозку поместить в холодильник на 3 часа, а после оставить при комнатной температуре до полного размораживания. Ни в коем случае не стоит использовать для разморозки микроволновую печь.

**Рецепты:** *Салат из арбуза и дыни с медом; Салат из арбуза с фетой и мятой; Арбузно-персиковый смузи; Сорбет из арбуза (кусочки немного оттаявшего арбуза пробить с сахарной пудрой в блендере)*

#### 2. Мякоть арбуза в сиропе

Приготовить сироп из сахара и воды в соотношении 1 к 2. Добавить в литр кипящей воды 500 г сахара и на среднем огне проварить сироп 2 минуты до растворения сахара.

Сироп остудить хотя бы до комнатной температуры (можно поддержать в холодильнике). Также можно использовать готовый фруктовый сироп.

Далее подготовленный арбуз (очищенный от кожуры и косточек) отправить в контейнер с сиропом, после убрать в морозильную камеру.

Размораживать так же, как и мякоть кусочками.

Замороженный арбуз можно использовать в смузи, смешать коктейль или добавить в десерт.

### **3. В виде сока**

Хорошо помыть арбуз, срезать кожуру, мякоть нарезать на порционные кусочки. Очистить кусочки мякоти от косточек.

Мякоть арбуза пробить блендером. Далее пропустить через сито или марлю и вылить арбузный сок в контейнер для льда. Убрать в морозилку минимум на 5 часов. Затем замороженный сок сложить в контейнер или пакет.

Замороженный сок арбуза можно использовать как лед для коктейлей или в косметологических целях.

**Рецепты:** *Лимонад из арбуза с мятой*

**Срок хранения:** 6 месяцев

## **Вишня**

Перед заморозкой необходимо перебрать вишню от черешков, листьев и порченных ягод.



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

Аккуратно промыть ягоды под проточной водой, откинуть на дуршлаг, дождаться, пока стечет вся вода. Переложить вишни на вафельное или бумажное полотенце и просушить их от влаги.

На данном этапе можно при необходимости извлечь косточки из вишни.

Приморозить в течение 2–3 часов в морозильной камере. Примороженную вишню расфасовать по пакетам или контейнерам.

Вишню с косточкой использовать для приготовления компотов, напитков, не размораживая.

**Рецепты:** *Вишневый лимонад с лаймом*

Вишню без косточек – для пирогов, пирожков, вареников и т. д.

Размораживать в холодильнике (несколько часов). Вишня пустит сок, который нужно будет слить.

**Рецепты:** *Трайфлы «Черный лес»; Шарлотка с вишней; Брауни с вишней; Шоколадная творожная запеканка с вишней; Смузи с апельсином, вишней и клубникой; Пирог с вишней из песочного теста; Тертый пирог с вишней; Кисель из замороженной вишни и клюквы; Пирожки с вишней; Штрудель с вишней; Вареники с замороженной вишней*

**Срок хранения:** 12 месяцев

## Ежевика

Если ежевика собрана с куста вашего огорода, то перед заморозкой можно ее не мыть, но, если вы купили ее в магазине или на рынке и не владеете информацией условий выращивания куста, – ягоды лучше вымыть.

Сначала следует убрать весь мусор, веточки, плодоножки, паутину, жучков и других насекомых, затем приступить к мытью ягоды.



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

### 1. Целыми ягодами

Если располагаете временем и у вас небольшой объем ежевики для заморозки – лучше уделить внимание каждой ягодке. Надо аккуратно сполоснуть ее под струей проточной воды.

Если ежевики больше килограмма, то сложить небольшую ее часть в сито и промыть. Затем следующую часть и т. д. пока не промоее всю партию.

Теперь нужно ягоды высушить.

Сок ежевики имеет свойство сильно окрашивать поверхность, на которой находится. Поэтому я рекомендую поступить следующим образом: застелить разделочную доску, кухонную столешницу или поднос пищевой пленкой, в несколько слоев расстелить салфетки или бумажное полотенце.

Не советую использовать кухонные полотенца, скатерть или другую ткань – вывести сок ежевики будет трудно. Разложить ягоды на салфетках в 1 слой, просушить.

Затем отправить примораживаться примерно на час. Замороженные ягоды сложить в контейнеры.

При использовании замороженной ежевики для пирога нужно учесть, что во время выпекания ягоды пустят сок, поэтому надо позаботиться, чтобы в состав начинки входил еще и загуститель – крахмал, например.

Для украшения тортов и десертов ежевику желательно разморозить, чтобы сок из-под нее не испортил внешний вид десерта.

**Рецепты:** *Ягодный смузи; Карамельная панна-котта; Творожные шарики с ягодным соусом в мультиварке; Ежевичный курд; Мюсли-десерт с ежевикой*

## **2. Целыми ягодами с сахаром**

В лотки для хранения сложить просушенную после мытья ежевику, посыпать сахаром, снова уложить ежевику и опять добавить сахар. Плотно закрыть крышку лотка. На 300 г ежевики берем 2–3 ст. л. сахара.

Использовать для компотов, в начинку для пирогов и вареников. Только стоит учитывать наличие сахара и, соответственно, контролировать вкус.

## **3. В виде пюре с сахаром**

Мытую ежевику поместить в чашу блендера, добавить сахар (на 300 г ягод – 2–3 ст. л. сахара). Измельчить в однородную массу. Можно перетереть сквозь сито и избавиться от мелких косточек.

Ежевичное пюре разлить по небольшим контейнерам для заморозки или разлить ежевично-сахарную массу в контейнеры для заморозки кубиков льда. В последнем варианте их надо предварительно приморозить в течение 1,5–2 часов. Аккуратно извлечь кубики и переложить в полиэтиленовые пакеты.

Кубики ежевичного пюре можно добавлять в кашу (овсяную, рисовую, манную) – это будет отличный завтрак для детей и взрослых. А пюре из лоточка можно использовать как добавку в мороженое.

**Срок хранения:** 9 месяцев

*Размораживать еду надо на полке холодильника. А на это требуется время. Поэтому лучше выложить заморозку в холодильник с вечера, чтобы на следующий день уже использовать в приготовлении.*

## Земляника

Землянику для заморозки лучше брать только свежесобранную, не давленную, не вялую и не переспелую. Ягодки должны быть сухими и буквально «тарыхтеть» при ссыпании в кучку. У земляники не должно быть плодоножек. Если они есть – нужно их удалить.



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

### 1. Целыми ягодами

Набрать холодную воду в большую широкую миску, кастрюлю или другую емкость. Погрузить в нее землянику. Все листики, мусор, веточки должны всплыть на поверхность, а грязь и песок – осесть на дно.

Несколько раз сменить воду в кастрюле или миске, бережно перебирая ягоды пальцами. Не нужно мыть ягодки в ладонях: их легко повредить.

Собрать ягодки в маленькое ситечко (просто зачерпните им землянику прямо из воды), стряхнуть, чтобы стекла лишняя вода, и переложить на чистое полотенце.

Если во время мойки и раскладывания ягод на полотенце попадают давленные, деформированные или переспелые ягоды — лучше отложить их на отдельную тарелочку. Их тоже можно заморозить, но отдельно и в другом виде.

Просушенную землянику разложить на разделочной доске или плоском поддоне морозильной камеры. Чтобы поверхность не окрасилась от ягод, затянуть ее предварительно пищевой пленкой. Приморозить землянику в морозильной камере в течение 1,5–2 часов.

Переложить подмороженные ягоды в пластиковый контейнер или плотный полиэтиленовый пакет. Расфасовывать землянику лучше ложкой или пластиковым совочком, а не руками, чтобы нежные ягодки не оттаивали от тепла рук.

Целые ягоды земляники можно добавлять в выпечку, десерты, смузи, компот, при этом предварительно не размораживая их.

**Рецепты:** *Творожный кекс в мультиварке с ягодами; Простой пирог с замороженными ягодами; Украшение торта фруктами; Компот из замороженных ягод*

## **2. В виде пюре**

Взять отложенные ранее давленные и переспелые ягодки (также можно взять и хорошие целые ягодки, если вы хотите замораживать землянику только в виде пюре), сложить их в чашу блендера и пюрировать до гладкой консистенции.

По желанию в земляничное пюре можно добавить сахар по вкусу (в таком случае это желательно указать на этикетке).

Земляничное пюре удобно замораживать в формочках для заморозки кубиков льда. Нужно наполнить их и отправить в морозилку на 2–3 часа.

После того как кубики пюре хорошо замерзнут, достать их из формы. Это легко сделать, поддев кубик ножом. Если кубики плохо

отделяются, то подождите 1 минуту, лоточек чуть прогреется, и кубики легко выскочат из формы.

*Замораживайте продукты в лотках для кубиков льда! Это сэкономит место в морозильной камере, ускорит разморозку и заморозку продуктов или напитков.*

Земляничное пюре можно заморозить объемом побольше. В таком случае используйте пластиковые стаканчики или силиконовые формочки для кексов.

Замороженное земляничное пюре прекрасно дополнит кашу, придаст яркий вкус и аромат крему для торта или пирожных, также подойдет для приготовления смузи и молочных коктейлей.

**Рецепты:** *Ягодно-овсяный крем; Молочный коктейль*

**Сроки хранения:**

Целыми ягодами – 12 месяцев

В виде пюре – 9 месяцев

## Кизил

Для заморозки кизила подойдут как целые и упругие плоды, так и довольно мягкие, чуть переспелые. Из мягких ягод можно сделать пюре, а остальные заморозить целыми, с косточками. Желательно покупать спелый кизил, чтобы потом, например, при варке компота не добавлять в него слишком много сахара.

Перебираем ягоды, очищаем их от веточек и листиков, удаляем плодоножки. Перебирая ягоды, можно сразу сортировать их, т. е. складывать мягкие, переспелые ягоды в отдельную тарелочку.



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

*Чтобы на глаз определить спелость кизила, обратите внимание на его цвет. Ягоды должны быть темно-бордового цвета. Если кизил*



*у вас алый, бледно-красный – скорее всего, он недоспелый и на вкус будет слишком кислым. Попробуйте разложить такой кизил на подносе и оставьте его на 2–3 дня при комнатной температуре. Кизил должен потемнеть и стать не таким кислым.*

### **1. Целыми ягодами**

Переложить отобранный упругий кизил в большое сито или дуршлаг и хорошо промыть под струей воды. Если к ягодам прилипла грязь или песок, смыть их руками. Мягкие ягоды кизила тоже промыть водой в отдельном сите.

Промытые более упругие ягоды нужно просушить. Расстелить кухонное полотенце и рассыпать на нем ягоды ровным слоем. Оставить на 15–20 минут.

Приморозить, убрав на 1–2 часа в морозилку. Переложить подмороженные плоды для хранения в пакеты или лоточки.

Из замороженных ягод можно сварить компот. Просто киньте кизил в воду к остальным фруктам, не размораживая его.

**Рецепты:** *Компот из замороженных ягод в мультиварке*

### **2. В виде пюре**

Теперь приступим к заморозке мягких ягод.

Сложить ягоды в сито с крупными дырочками (это важно – если сито очень мелкое, то не вся мякоть сможет пройти сквозь него!). Сито с ягодами установить в глубокую миску или пиалу. Надавливая на ягоды ложкой, нужно стараться интенсивно перетирать их сквозь сито.

Скажу сразу, процесс не очень легкий, рука быстро устает от такой работы. Не спешите, отдохните 4–5 минут и снова продолжайте. Для облегчения работы можно использовать специальный деревянный пестик. В результате у вас останутся одни лишь косточки на сите и, возможно, остатки кожицы от кизила.

Можно добавить сахар, если кизиловая каша покажется вам слишком кислой. Все перемешать, чтобы сахар равномерно распределился в пюре. Чайной или десертной ложкой переложить пюре в ячейки для заморозки кубиков льда. Отправить лоточки в морозильную камеру примерно на 1–1,5 часа. Затем аккуратно достать кизиловые кубики из лоточка, сложить в пакет.

Кубики ягодного пюре можно добавлять в кашу, молочный коктейль или смузи, в ягодный соус или мороженое. Пюре можно предварительно не размораживать, ведь оно легко растворяется в горячей каше, молоке и другом напитке.

Пюре из замороженного кизила можно применять в рецептах, где используется любое ягодное пюре.

**Рецепты:** *Карамельная панна-котта; Ягодное суфле; Персики-гриль с ягодным соусом; Гречневая каша без варки с ягодным соусом*

**Сроки хранения:**

Целыми ягодами – 9 месяцев

В виде пюре – 3–4 месяца

## Клубника

Клубнику для заморозки лучше брать мелкую, т. к. крупная клубника при разморозке теряет форму.



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

*В тех рецептах, где ягоды используются для украшения или в виде пюре для начинки, вы можете заменять одни ягоды на другие в зависимости от ваших предпочтений.*

### 1. Целыми ягодами или половинками

Клубнику тщательно вымыть, удалить плодоножки. Откинуть в пластмассовое сито для стекания лишней воды на 5 минут. Важно, чтобы сито было именно пластмассовым, т. к. при соприкосновении с металлом клубника начинает окисляться и менять свой цвет (темнеет).

Выложить клубнику на бумажные полотенца или прямо на разделочные доски и оставить подсыхать примерно на 1 час (дольше не нужно, т. к. ягоды начнут выделять сок и опять станут мокрыми).

Если замораживать половинками, то надо разрезать ягоды пополам и сразу отправить в морозильную камеру для примораживания без просушки.

Целые ягоды после просушки отправить в морозильную камеру на пару часов. Примороженные ягоды снять с досок и поместить в пластиковые контейнеры или пакеты.

Клубника при заморозке теряет часть своей сладости. Чтобы сохранить сладкий вкус, можно использовать сахарную пудру. Ягоды укладывать слоями и каждый слой присыпать сахарной пудрой (на 1 кг – 100 г сахарной пудры).

**Рецепты:** *Дрожжевой рулет с клубничной начинкой; Галета с клубникой и фруктами на творожном тесте; Клубнично-базиликовое мороженое; Творожный кекс в мультиварке с ягодами*

## **2. Клубника, перетертая с сахаром**

Для заморозки клубники с сахаром используются следующие пропорции: на 1 кг клубники – ½ стакана сахара.

Разрезаем ягоду на 4 части (желательно керамическим ножом). Выкладываем в миску и засыпаем сахаром. Клубника пустит сок, который нужно слить, чтобы заморозить ягоды без лишней воды, которая в них содержится.

Далее пюрируем ягоды.

Затем в контейнер для заморозки необходимо поместить пищевую пленку таким образом, чтобы она покрывала дно и стенки. Выложить клубнику в контейнер и поместить его в морозилку.

Через сутки контейнер достать, вынуть клубнику, завернуть в пищевую пленку, положить брикет в морозилку.

Из 1 кг клубники получается 0,5 кг замороженного клубничного концентрата.

Из оставшегося клубничного сока можно сделать вкусный десертный суп. Для этого достаточно положить в него кусочки мороженого, добавить нарезанные кусочки ягод и сразу же подать на стол.

Использовать замороженное пюре с сахаром как начинку для пирогов, для приготовления желе, тортов, кремов, муссов, морсов, компотов, лимонадов.

**Рецепты:** *Запеченные ньокки из творога с клубничным соусом; Клубничный компот с тархуном и лимоном; Ягодный рулет; Оладьи на кефире; Творожная пасха с замороженной ягодой; Смузи-боул с персиками и ягодами*

**Срок хранения:** 12 месяцев

## Клюква

Я предлагаю вам заморозить клюкву в виде пюре. Из такого полуфабриката можно за 1 минуту приготовить 6 разных блюд, соусов, заправок!



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

Ягоду помыть, дать стечь воде, затем измельчить в кухонном комбайне (блендере, мясорубке).

Жмых с косточками отделить от сока. Для этого можно на ночь выложить перетертую клюквенную массу в дуршлаг с мелкими дырочками. В сок добавить сахар, звездочку аниса (по желанию) и все подогреть до растворения сахара, но не кипятить. По вкусу клюквенный сок должен быть кисло-сладким, с небольшой горчинкой. Цвет – темно-бордовый, насыщенный.

Концентрированный сок разлить в силиконовые формы для выпечки маффинов, отправить в морозилку на несколько часов для примораживания.

Шайбы из замороженной клюквы вынуть из формочек, сложить друг на друга «столбиком», запаковать в несколько слоев пленки или в несколько полиэтиленовых пакетов.

Рассажу о нескольких способах использования такой заморозки в дальнейшем.

**Клюквенный морс.** Шайба из замороженной клюквы заливается горячей водой, размешивается, и через 30 секунд полезнейший клюквенный морс готов.

**Клюквенный соус к мясу или рыбе.** Соус на вкус будет кисло-сладким, идеально сочетается со свининой, особенно запеченной. Просто разморозить шайбу и полить соусом кусочек мяса или рыбы.

**Клюквенный соус к сладким блюдам.** Мои дети любят поливать таким соусом сырники и творожную запеканку. Или макать в соус блины.

**Клюквенный кисель.** Если шайбу залить кипятком, добавить разведенный в горячей воде крахмал, довести до кипения, то получится еще одно детское лакомство – кисель.

**Желе из клюквы.** Если вместо крахмала добавить желатин и дать остыть, то получится универсальный зимний десерт – клюквенное желе. Очень нравится детям.

**Заправка для салатов.** Добавьте чайную ложку клюквенного сока в квашеную капусту, и она станет намного, намного вкуснее! И красивее.

**Рецепты:** *Куриные отбивные с ягодно-винным соусом; Квашеная капуста; Желе из клюквы; Клюквенный кисель; Блины с индейкой и клюквенным соусом; Семга с клюквенным соусом*

**Срок хранения:** 10 месяцев

## Крыжовник

Лучше замораживать крыжовник в день сбора. В холодное время года я использую его для приготовления ароматного витаминного смузи, пеку кексы или просто варю компот.



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

Очистить ягоды, оборвать с одной стороны хвостик, с другой – остаток стебля. Хорошо промыть холодной водой. Выложить на бумажное полотенце, чтобы они как следует просохли. Затем убрать в морозилку на 30–40 минут.

Примороженный крыжовник разложить по целлофановым пакетам (например, по 400–500 г) или контейнерам.

**Рецепты:** *Смузи с крыжовником, бананом и маком; Творожный кекс с крыжовником; Коблер с крыжовником; Овсяные корзиночки с творогом и ягодами*

**Срок хранения:** 12 месяцев

## Малина



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

Малину перебрать, помыть. Выложить на полотенце и подсушить в течение 1 часа. Приморозить малину в течение 4–6 часов.

Ягоды достать, высыпать в контейнер для заморозки. Замороженная малина очень хрупкая, поэтому делать это надо осторожно. Контейнер обмотать пищевой пленкой.

Использовать малину можно, не размораживая, в качестве начинок для пирогов, для компотов, десертов и просто для украшения.

**Рецепты:** *Малиновый коктейль из трех ингредиентов; Гречневая панна-котта с ягодами; Ягодное суфле; Клафути с ягодами; Пасха с кефиром и шоколадом; Творожно-ягодный купол; Овсянка с ягодами*

**Срок хранения:** 12 месяцев

## Облепиха

Замораживая продукты на зиму, обязательно оставьте место для облепихи. Эта чудо-ягода содержит массу важных для организма веществ, обладает лечебными свойствами, высоким содержанием бета-каротина и ударной дозой витамина С. Упустить и не заготовить такую ягоду – лишить себя настоящего кладезя полезных веществ.

Для того чтобы заморозить облепиху, необходимо выбрать правильные ягодки, а именно: свежие, спелые и целые плоды оранжевого или светло-оранжевого цвета без какого-либо налета или другой порчи. Недозрелая облепиха слишком кислая и терпкая.



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

### **1. Целая**

Облепиху перебрать, хорошо помыть. Чтобы не повредить ягоду, лучше не использовать дуршлаг, а налить в кастрюлю или глубокую миску чистую воду и высыпать туда облепиху. Бережно перебирая пальцами рук, аккуратно промыть ее. На поверхность еще всплывут мелкие листики и прочий мусор – его можно будет выловить руками или просто слить вместе с водой.

Далее нужно высушить промытую облепиху. Можно взять бумажное полотенце или обычное кухонное (я предпочитаю использовать вафельное – оно отлично впитывает влагу). Рассыпать облепиху на полотенце ровным слоем и оставить на 20–30 минут.

Затем нужно застелить специальный плоский поддон в морозилке пергаментной бумагой или пищевой пленкой и выложить ягоды, убрать в морозилку.

Через 30–40 минут нужно достать ягоды и сыпать их в пакет или контейнер. Замороженная таким методом облепиха точно не слипнется между собой, и ее можно будет зачерпывать ложкой или совочком из лотка или пакета.

Из замороженной облепихи можно сварить морс, компот, кисель, заваривать чай. Также можно приготовить облепиховое варенье, джем и желе. А еще перетереть с сахаром, выдавить мякоть сквозь сито и получить отличный соус к блинам или оладьям.

Для приготовления напитков и варенья предварительно размораживать облепиху не обязательно.

**Рецепты:** *Имбирно-облепиховый чай; Компот из замороженных ягод в мультиварке; Облепиховый чай для укрепления иммунитета*

## **2. В виде пюре**

Можно сделать заготовку для облепихового чая, чтобы заваривать его и брать на прогулку в парк в холодное время года.

Промытую облепиху измельчить в блендере и разложить в ячейки формы для льда. Приморозить в течение нескольких часов.

Замороженные облепиховые кубики хорошо выходят из формы. Сложить их в лоточек или пакет.

Перед приготовлением чая достаточно просто вынуть кубик и добавить сразу в чашку с горячей водой или черным чаем.

### **Сроки хранения:**

Целыми ягодами – 12 месяцев

В виде пюре – 8 месяцев

## **Смородина**

Рецепт описан на примере красной смородины, но технология для черной и белой смородины будет в точности такая же.



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

Перебрать ягоды, удалить веточки, очистить их от листиков и выбросить плохие экземпляры. Переложить смородину в дуршлаг и



промыть под проточной холодной водой. Выложить на бумажную салфетку, чтобы ягоды высохли. Затем убрать в морозилку на 30–40 минут. Примороженные ягоды переложить в целлофановый пакет.

Ягоду можно использовать в выпечке, десертах, компотах, смузи, не размораживая.

**Рецепты:** *Черносмородиновая окрошка; Простой пирог; Трайфлы с красной смородиной и малиной; Крем-брюле; Лимонные квадратики с сыром и черной смородиной*

**Срок хранения:** 12 месяцев

## Черника (голубика)



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

Тщательно перебрать ягоду, очистить от мусора, помыть, обсушить на бумажных полотенцах. Выложить на тарелку в 1 слой и приморозить в течение 1 часа. Переложить замороженные ягоды в пакет или контейнер для заморозки.

Размораживать чернику лучше медленно на полке холодильника, но можно и просто на кухонном столе. Для использования в кексах, варениках можно не размораживать. Для смузи, коктейлей – по желанию.

**Рецепты:** *Творожная пасха с замороженной ягодой; Гречневая панна-котта с ягодами; Ягодные сконы; Апельсиновый кекс с черникой на кефире; Ягодный самбук; Галета с творогом и ягодами; Лимонный пирог с черникой*

**Срок хранения:** 12 месяцев

## Заготовки

## Глава 1. Заготовки для первых блюд

### Заправка для борща

Первое варится не 2 часа, а 30 минут, если у вас в морозилке есть замороженный бульон. А если в холодильнике хранится еще и заправка для борща, то готовится он уже за 20 минут. Если в морозилке есть замороженная капуста, то такое блюдо, как конструктор, собирается из полуфабрикатов за 10 минут.

Чтобы заморозить заготовку из свежих овощей для борща, нужно сначала подготовить овощи: вымыть и почистить морковь, свеклу, сладкий перец и лук.

#### 1. В сыром виде

Натереть или нарезать эти овощи. Сложить нарезанные овощи в большую глубокую миску. Взять ингредиентов побольше, чтобы за один раз приготовить много заправки и заморозить. Я взяла каждого овоща по 500–600 г и большой пучок зелени.

Хорошо перемешать нарезку и расфасовать по пакетам (лучше упаковать ее тонким пластом, а не комом).

В приготовлении заправки важно действовать быстро и не дать овощам пустить много сока, поэтому предварительное охлаждение в холодильнике совсем не нужно. Так как все овощи свежие и сочные, они будут выделять сок, который при замерзании образует снежную корку на овощной нарезке и стенках пакета. Избежать этого никак не удастся, но это и не важно, ведь овощам в будущем предстоит сильная термическая обработка и их внешний вид для нас далеко не самое главное.

Во время заморозки заготовка слипнется в один сплошной пласт, но это можно исправить, если каждые 2 часа доставать заготовку из морозильной камеры и встряхивать пакет или разминать заправку руками, чтобы разъединить слипшиеся куски.

Заправку размораживать не нужно.

**Рецепты:** *Рецепт борща классический; Борщ с фасолью; Украинский борщ*

## 2. После обжарки

Сначала нужно приготовить заправку на сковороде согласно рецепту, а после остудить ее до комнатной температуры. Переложить обжаренную заправку в пакет. Охладить заготовку на полке холодильника примерно 1–2 часа. Переложить в морозильную камеру на хранение.

Чтобы приготовить борщ с такой заправкой, нужно довести бульон или воду до кипения, закинуть в него картофель, дать ему приготовиться (10–15 минут), добавить заготовленную заправку, не размораживая ее.

После того как бульон снова закипит, добавить нашинкованную замороженную или свежую капусту. Снова довести борщ до кипения и добавить специи и пряности по вкусу (соль, перец, измельченную зелень или чеснок).

После того как борщ будет готов, не забудьте дать ему настояться под крышкой 10–15 минут.

**Рецепты:** *Постный борщ с грибами и черносливом; Борщ с пастернаком*

### **Сроки хранения:**

Сырой заправки для борща – 4 месяца

Готовой заправки для борща – 6 месяцев

## **Заправка для рассольника**

Рассольник – исконно русское блюдо. То, что в нем всегда неизменно, – это наличие соленых огурцов, остальные ингредиенты могут варьироваться.

Рассольник готовят и с перловкой, и с гречкой, и с пшеном.

Чтобы приготовить заготовку для рассольника, необходимо мелко нарезать репчатый лук, натереть морковь на крупной терке, нарезать соленые огурцы соломкой или полукольцами.

Разогреть в сковороде растительное масло. Добавить нарезанный лук, обжарить примерно 2 минуты. Затем добавить тертую морковь, перемешать и обжарить еще 2 минуты. Далее добавить нарезанные огурцы, перемешать, подержать на минимальном огне 3–4 минуты.

Снять сковороду с огня и дать заправке остыть до комнатной температуры. Переложить охлажденную заправку в пакет. Охладить заготовку на полке холодильника примерно 1–2 часа, а после переложить в морозильную камеру на длительное хранение.

Размораживать заготовку не нужно.

**Рецепты:** *Рассольник ленинградский; Рассольник с курицей; Рассольник в мультиварке с куриными сердечками; Рассольник со сметаной как в детском саду; Рассольник с рисом*

**Срок хранения:** 6 месяцев

## Заправка для щей

Обратите внимание, что для заготовки для щей нам нужно заморозить отдельно за жарку из лука и моркови, отдельно – из капусты.

Почему? Потому что если мы смешаем квашеную капусту с овощами, то все овощи будут иметь вкус и аромат квашеной капусты. Нам этого нужно избежать.

Для начала нарезать овощи так, как вы обычно нарезаете овощи для супа. Способ нарезки значения не имеет. Вы можете нарезать их соломкой, натереть на терке или крошить кубиками, т. е. сделать так, как привыкли обычно делать за жарку для супа.

Разогреть сковороду с растительным маслом. Сначала обжарить лук до прозрачности, затем добавить морковь.

Пассеровать до готовности, остудить до комнатной температуры.

Подготовить тару для заморозки. Это могут быть контейнеры (пластиковые или стеклянные), баночки небольшого объема, одноразовые стаканчики, полиэтиленовые пакетики и т. д.

Разложить остывшую заправку в тару. Расфасованную заправку нужно положить в холодильник на 1–2 часа. Продукт охладится, далее его нужно отправить на хранение в морозильную камеру.

Чтобы продукт быстрее заморозился, его желательно разместить на дне морозильной камеры.

Теперь займемся капустой.

Порченные капустные листья удалить, тщательно вымыть вилок. Нашинковать капусту любым удобным способом.

Капусту перед замораживанием желательно бланшировать. После бланширования нашинкованная капуста будет уже не такой упругой и рассыпчатой, ее объем станет заметно меньше.

Полностью слить воду с капусты. Тщательно просушить на полотенце, периодически переворачивая ее.

Смешать бланшированную капусту с квашеной. Разложить капусту в прочные полиэтиленовые пакеты примерно по 200–300 г.

Поместить нашинкованную капусту в морозильную камеру на хранение. Продукт лучше и быстрее заморознет, если разложить его на дне ящика.

Размораживать заготовки не нужно.

Имейте в виду, что времени на приготовление капусты уйдет немного меньше, чем если бы вы использовали свежую капусту.

После разморозки капуста будет уже не такой упругой, и если не сократить время ее приготовления, то овощ легко можно переварить.

**Рецепты:** *Щи из молодой капусты с красной фасолью; Быстрые щи с гренками*

**Сроки хранения:**

Заправки для щей – 6 месяцев

Капусты – до 10 месяцев

## **Заправка универсальная**

Скорее всего, вы несколько раз в неделю готовите первые блюда. И для каждого супа делаете за жарку. Я уже давно перешла на очень удобную систему приготовления супа, когда не трачу времени ни на чистку овощей, ни на их обжаривание, ни на мытье дополнительной посуды и т. д.

Секрет прост: я замораживаю большое количество универсальной заправки для супа, используя ее по необходимости – добавляю в кипящий бульон, не размораживая.

Советую сразу увеличить количество ингредиентов в несколько раз, чтобы за один раз приготовить много заправки, а потом лишь доставать ее из морозилки по мере необходимости: длительный срок хранения продукта позволяет забыть о приготовлении за жарки надолго.

Для начала необходимо нарезать овощи (способ нарезки значения не имеет). Приготовить заправку в большой сковороде и остудить до комнатной температуры.

Подготовить тару для заморозки. Разложить остывшую заправку в тару. Фасовать за жарку порционно. Расфасованную заправку нужно положить в холодильник на 1–2 часа. Далее отправить на хранение в морозильную камеру.

Заправку не нужно размораживать перед добавлением в суп.

Если вы заморозили заправку в баночке, тогда дайте ей немного оттаять возле стенок, чтобы можно было легко достать за жарку ложкой. Я обычно достаю ее из морозилки за 2–3 часа до приготовления супа и держу в холодильнике.

**Рецепты:** *Грибной суп-лапша; Суп с рисом и сырными клецками; Грибной суп с лисичками и гречкой; Тушеный кролик с картошкой; Куриные желудки, тушеные с картошкой*

**Срок хранения:** 6 месяцев

*Универсальную заправку можно добавлять не только в суп, но и готовить с ней фаршированные перцы, голубцы, тушеное мясо, тушеную капусту, добавлять в гречку, рис, макароны и т. д.*

## Овощная смесь для супа

Если вы часто готовите овощные супы, то эта заготовка вам будет полезной! Состав овощных заготовок будет зависеть только от ваших предпочтений и доступных продуктов.

Например, варианты овощных смесей могут быть такими:

- Кабачок, кукуруза, сладкий перец, тыква, лук;
- Сладкий перец, шампиньоны, зеленый горошек, кукуруза, морковь;
- Брокколи, тыква, кукуруза, стручковая фасоль, сладкий перец;
- Томаты, лук, морковь, горошек, кукуруза и т. д.

Рассмотрим заготовку овощной смеси на примере супа Минестроне. Для ее приготовления понадобятся такие продукты: капуста цветная, брокколи, морковь, кабачок, болгарский перец. Всех ингредиентов взять по 500 г.

Для начала каждый овощ нужно заморозить по отдельности.

Цветную капусту и брокколи нужно бланшировать, остудить, просушить и заморозить россыпью.

Кабачок нарезать мелким кубиком, желательно бланшировать, остудить, просушить и тоже заморозить россыпью.

Морковку заморозить мелким кубиком. Ее также нужно бланшировать, чтобы она не потемнела в морозильной камере, сохранила яркий цвет, вкус и аромат.

Сладкий болгарский перец нарезать соломкой и приморозить.

После того как все овощи будут заморожены, их нужно переложить в глубокую миску и перемешать ложкой, чтобы овощи равномерно перемешались между собой.

Далее расфасовать овощную смесь по пакетам и отправить в морозильную камеру на хранение.

Чтобы приготовить овощной суп, предварительно размораживать смесь нет необходимости.

Если по рецепту нужно обжарить овощную смесь на сковороде, то выкладывать замороженные овощи нужно на холодную сковороду с добавлением растительного масла, включив медленный огонь.

*Следует помнить, что овощи быстро приготовятся в горячем бульоне, поэтому варить их нужно не дольше 15 минут, чтобы они не стали чересчур мягкими, не потеряли форму и цвет.*

**Рецепты:** Минестроне; Суп с лапшой; Суп с пельменями; Молочный овощной суп; Суп с гречкой

**Срок хранения:** 6 месяцев

## **Овощная смесь с рисом**

Когда нужно быстро приготовить обед или ужин – выручит замороженная овощная смесь с рисом. Без предварительной разморозки смесь можно потушить на сковороде или закинуть в кипящий бульон.

Такую смесь можно купить в магазине, но лучше приготовить дома, в сезон заморозки.

Сделать такую смесь можно из риса, кукурузы, зеленого горошка, стручковой фасоли и моркови. Каждого ингредиента взять по 1 кг.

Рис для овощной смеси лучше взять пропаренный длиннозерный. Он всегда получается рассыпчатым и хорошо переносит заморозку.



Рис хорошо промыть до прозрачной воды, а после отварить его до полуготовности, чтобы зернышки в серединке были чуть твердые.

Если полностью приготовить рис, заморозить, а после тушить его или варить в супе, то он может развариться, и блюдо получится не таким аппетитным.

Солить воду, в которой будет вариться рис, не нужно, чтобы в будущем не пересолить блюдо.

Отваренный рис откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вся вода. Оставить его остывать.

Далее разложить рис на плоских тарелках или одном большом блюде и поставить в холодильник охладиться на 1–1,5 часа. Время от времени рыхлить рис вилочкой, чтобы рисинки не склеились между собой.

Теперь перейдем к овощам. Все овощи, которые вы хотите использовать для приготовления смеси, нужно бланшировать, и тогда в смеси они будут яркими, ароматными и вкусными.

На плоском поддоне в морозильной камере разложить все подготовленные овощи: кубики моркови, зеленый горошек, зерна кукурузы и стручковую фасоль. Оставить в морозильной камере на 3–4 часа.

Ссыпать все замороженные овощи в глубокую миску и перемешать. Получается очень яркий микс овощей, который, кстати, тоже можно заморозить отдельно от риса.

Соединить овощной микс с просушенным и охлажденным рисом. Хорошо перемешать, чтобы смесь получилась однородной.

Взять плотный полиэтиленовый пакет и пересыпать в него овощную смесь с рисом. Отправить в морозильную камеру.

Советую через 4–5 часов достать пакет с заготовкой и помять его в руках, чтобы рис не слипся с овощами, а получился рассыпчатым и его можно было набирать ложкой прямо из пакета.

*Вы можете сделать овощную смесь с рисом не в один день. Например, отварить рис и смешать его с ранее замороженными овощами. Но тогда срок хранения будет отсчитываться от самой ранней заморозки, которую вы будете использовать для приготовления смеси.*

**Срок хранения:** 6 месяцев



## **Глава 2. Заготовки для салатов**

Приготовление салатов для праздничного стола часто отнимает много сил и времени. Овощи нужно заранее отварить, потом охладить, почистить, нарезать и т. д.

Предлагаю разделить процесс приготовления салатов и часть заготовок заморозить заранее, чтобы в нужный момент нужно было только разморозить их, соединить и заправить.

Для приготовления салатов рекомендую свеклу и морковь запекать в фольге в духовке, а не варить в воде. В результате запекания овощи не будут водянистыми, они сохраняют свой цвет, а вкус будет более выраженным.

Картофель, наоборот, лучше отварить в воде, т. к. при запекании он становится более рыхлым и его тяжелее нарезать кубиком или натереть на терке.

Готовые овощи нужно хорошо охладить – так они лучше поддаются нарезке.

Примерно за сутки до приготовления салатов заготовки нужно разморозить в холодильнике. Причем натертые овощи разморозятся намного быстрее, т. к. они заморожены в плоском виде. Контролируйте процесс разморозки содержимого пакетов, чтобы овощи не стекли, когда полностью оттают.

### **Заготовка сельди под шубой**

Овощи (свекла, морковь, картофель) нужно натереть на крупной терке и переложить в отдельные пакеты, распределив содержимое тонким слоем.

Немедленно отправить заготовки в морозильную камеру, чтобы натертые овощи не успели пустить сок. Свежую селедку нарезать мелким кубиком, переложить в тару для заморозки и обязательно тщательно упаковать в пакет или обтянуть пищевой пленкой. Переместить в морозильную камеру для хранения.

### **Заготовка для винегрета**

Для приготовления винегрета можно заморозить следующие ингредиенты: свекла, морковь, картофель.

Заранее охлажденные овощи нужно нарезать мелким кубиком и переложить в тару для заморозки. Лучше всего выбрать контейнеры, т. к. в пакетах кубики во время заморозки и хранения могут повредиться.

Заполнить контейнеры нарезанными овощами, закрыть крышкой (можно дополнительно обернуть пищевой пленкой) и отправить в морозильную камеру на хранение.

### **Заготовка для оливье**

Для приготовления салата оливье можно заморозить следующие ингредиенты: картофель, морковь, колбаса.

Овощи нарезать кубиками и переложить в контейнер так, как описано выше.

Свежую качественную колбасу тоже нарезать кубиками и переложить в тару для заморозки. Если для приготовления оливье по рецепту используется куриная грудка или язык, то их тоже можно заморозить, как и колбасу.

*Салаты, приготовленные на основе замороженных ингредиентов, по вкусу и другим свойствам ничем не уступают свежеприготовленным.*

#### **Сроки хранения:**

Замороженных готовых овощей – 4–5 месяцев

Замороженной вареной колбасы – 2 месяца

Замороженной селедки – 2 месяца

## Глава 3. Другие заготовки

### Картофель

Замораживание домашних полуфабрикатов очень экономит время, и если в морозильной камере будет несколько видов домашних заготовок, то при необходимости можно быстро приготовить обед или ужин. Картофель тоже можно заморозить, но перед заморозкой его следует подвергнуть предварительной обработке.

Замораживать картофель можно брусками, соломкой или кубиками, а также в виде готового пюре.



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

Клубни следует хорошо вымыть от остатков земли или песка. Очистить картофель от кожуры и снова хорошо его промыть.

Далее нарезать картофель произвольно в зависимости от того, в каком блюде будет использоваться данная заготовка. Нарезанный картофель сложить в глубокую миску, залить холодной водой и оставить на 15–20 минут, чтобы как можно больше крахмала вымылось из картофеля. За это время воду желательно сменить 2–3 раза.

Откинуть нарезанный картофель на дуршлаг, чтобы стекла вода. Затем бланшировать 3 минуты. Если кусочков много – лучше разделить этап бланширования на 2–3 приема. Снова откинуть на дуршлаг и быстро опустить в ледяную воду.

Охлажденный картофель еще раз откинуть на дуршлаг и дождаться, пока вся жидкость стечет.

Расстелить чистое полотенце и ровным слоем разложить бланшированные кусочки. Чтобы картофель быстрее просох, его можно несколько раз промокнуть бумажными или кухонными полотенцами.

Приморозить в течение 2–3 часов в морозильной камере. Отделить от доски и сыпать в пакет.

*При использовании замороженного картофеля в блюдах, готовящихся в духовке или на сковороде, увеличьте время их приготовления на 5–7 минут, чтобы картофель успел полностью растаять. Время приготовления супа увеличивать не нужно, поскольку в кипящем бульоне такой картофель разморозится очень быстро.*

Размораживать кубики, соломку или брусочки картофеля совсем необязательно. Например, замороженные брусочки картофеля можно посыпать смесью пряных трав, солью и перцем, разложить на противне и поставить в разогретую духовку.

По такому же принципу можно готовить картофель, запеченный с розмарином, жареную картошку с грибами и т. д.

**Рецепты:** *Картофель, запеченный с розмарином; Картофель по-деревенски; Рецепт картофеля со специями; Жареная картошка с мясом и грибами; Праздничная утка в рукаве*

### **Сроки хранения:**

Картофеля в нарезанном виде – 5 месяцев

Картофельного пюре – 6 месяцев

*Картофель – специфический продукт для замораживания, поскольку после разморозки может менять свою текстуру и вкус. Некоторым он кажется сладковатым, рыхлым, крупинчатым, и поэтому вам следует заморозить небольшое количество картофеля, дабы определить для себя приемлемость такой заготовки. В большей степени все эти свойства зависят от сорта картофеля, поэтому и нужно провести небольшой эксперимент.*

## **Компотная смесь**

В сезон ягод и фруктов нужно постараться сделать как можно больше запасов на зиму, чтобы готовить из них компоты, морсы, смузи, ягодные начинки в пироги и т. д. Чтобы значительно ускорить

процесс приготовления этих блюд, очень удобно сделать ассорти из замороженных ягод и фруктов, потом останется лишь, например, высыпать ягоды в кастрюлю, залить их водой, довести до кипения – и компот готов!

Начиная с июня, можно замораживать ягоды для будущих смесей.

Для того чтобы сделать такую ягодно-фруктовую смесь, в морозильной камере должно быть как можно больше предварительно замороженных ягод и фруктов: малина, клубника, вишня, черника, смородина, крыжовник, ежевика, абрикосы, слива, алыча, виноград, облепиха, персик, яблоко, груша и т. д.

Все ягоды и фрукты нужно заморозить россыпью, в целом виде или половинками, каждая заготовка в отдельном пакете. Важно, чтобы ягоды и фрукты легко можно было достать из пакета в нужном количестве.

Далее, осенью, из всего этого разнообразия можно приготовить разные смеси. Сразу выпишите себе на листочек любимые сочетания, чтобы смешать замороженные ягоды и фрукты в пакете.

Например, я очень люблю сочетание вишни, малины и сливы для приготовления компота; клубника и персик – для смузи; малина, клубника, смородина – ягодная начинка в пироги. Такие наборы порционно разложить по пакетам или контейнерам. Мне удобнее хранить такие смеси в пакетах: они занимают меньше места в морозильной камере.

Зимой не придется доставать из морозильной камеры кучу пакетов, открывать их, доставать необходимое количество ягод или фруктов, далее снова закрывать. К тому же, при частом и длительном открывании морозильной камеры в нее заходит теплый, влажный воздух, от которого на заготовках часто образуется иней и заморозка становится менее качественной.

Для приготовления компотов и смузи размораживать смесь совсем необязательно.

Ягодно-фруктовую смесь можно использовать для приготовления начинки в пироги. Перед выпеканием ее желательно смешать с крахмалом, чтобы она не пустила сок и тесто не размокло.

**Рецепты:** *Компот из слив в кастрюле; Компот из клюквы и яблок; Компот из замороженных ягод в мультиварке; Компот из ревеня и клубники; Яблочно-мандариновый компот с ванилью; Компот*

*из апельсинов или мандаринов; Компот из тыквы с мандарином; Полезный компот из хурмы; Смузи-боул из нектаринов с голубикой; Освежающий смузи из винограда; Смузи с персиком и малиной; Смузи с яблоком и шпинатом*

**Срок хранения:** 6 месяцев

## **Овощные кубики**

Овощные бульонные кубики – это концентрат овощной смеси, который при добавлении в блюдо придаст ему более насыщенный, яркий и богатый вкус. Помните всем известные бульонные кубики «Галина Бланка»? Вот это примерно то же самое, но более натуральное и полезное. Такие бульонные кубики служат добавкой для получения цвета, более насыщенного вкуса, яркого аромата и т. д.

Подбирать овощи можно по вкусу и сезону. Можно взять: морковь, сладкий перец (берите разного цвета, чтобы кубики получились яркими), кабачок, помидор, репчатый лук, чеснок, зелень. Взять можно также и стебли сельдерея, баклажан, тыкву и т. д.

Овощи нужно вымыть и очистить от кожуры, шелухи и семян (в тех случаях, где это необходимо).

Подготовленные овощи нарезать небольшими кубиками. Чеснок и зелень пока не измельчать.

На среднем огне в большой сковороде потушить овощи на любом растительном масле до мягкости примерно 20 минут, периодически помешивая. Добавить измельченную зелень и потушить еще 5 минут.

Переложить тушеные кусочки овощей в глубокую миску, добавить зубчики чеснока и пюрировать все блендером до однородного состояния.

В овощное пюре добавить соль, молотый перец, порошок имбиря, куркуму, другие специи по вкусу и хорошо перемешать.

Масса должна получиться солоноватой, очень насыщенной и яркой на вкус, даже чуть пересоленной и очень пряной – так и должно быть, ведь это концентрат, который при добавлении в блюдо смешается с большим объемом воды или бульона, и готовое блюдо получится сбалансированным на вкус.

Вернуть овощное пюре на сковороду без добавления растительного масла и на медленном огне, время от времени



помешивая лопаткой, уварить массу. Должно выпариться как можно больше жидкости. По времени это займет от 10 до 20 минут.

Масса может быстрее выпариваться на стенках сковороды, поэтому нужно обязательно перемешивать пюре от стенок к центру.

Показателем достаточной густоты овощного концентрата будет «тест на дорожку»: если провести лопаткой по дну сковороды, то уваренное пюре не должно стекать вовнутрь, а оставаться по краям.

Огонь можно выключить и дать содержимому хорошо остыть до комнатной температуры.

Далее массу нужно охладить 1–2 часа в холодильнике. Концентрат переложить в формочки для заморозки кубиков льда или на плоский, чуть глубокий поддон (можно даже использовать форму для запекания), застеленный пищевой пленкой. Разровнять и отправить в морозильную камеру на 3–4 часа.

Когда масса хорошо замерзнет, кубики достать из формочек (они легко отделяются от стенок формы) и сложить в пакет.

*Кубики такого овощного концентрата занимают мало места в морозильной камере, но содержат в себе максимум вкуса, аромата, витаминов и улучшат вкус любого вашего блюда.*

Из формы или плоского поддона аккуратно переложить замороженный концентрат на разделочную доску вместе с пленкой.

Острым ножом нарезать на ровные квадраты и каждый из них завернуть в фольгу.

Полученные кубики в фольге переложить в пакет.

Добавлять кубики в блюда можно в замороженном виде.

**Рецепты:** *Каша из четырех круп с грибами; Томатный соус с баклажанами к пасте; Жаркое в горшочках; Овощное рагу из замороженных овощей; Куриный суп с вермишелью за 15 минут*

*Следует помнить, что кубики содержат достаточно много соли и пряностей, поэтому учтите это в процессе приготовления блюд.*

**Срок хранения:** 6 месяцев

## Фасоль

Многие хозяйки согласятся, что на приготовление блюд с фасолью уходит много времени: сначала замочить фасоль на 10 часов,

постоянно менять воду, потом варить от 1 до 2 часов, вовремя посолить.

Достаточно уделить 1 день на замораживание большой партии фасоли – и потом в любой момент вы сможете приготовить самые вкусные блюда с фасолью для всей семьи без лишних усилий.

Видов и сортов фасоли очень много: белая, красная, рябая, фиолетовая, черная, есть также круглая, продолговатая и т. д. Каждая из них имеет свой вкус, текстуру и используется для приготовления разных блюд.

Заморозьте фасоль нескольких видов или сортов. Одна фасоль пригодится в борщ, рагу или салат, а из другой можно приготовить паштет, котлеты или использовать для приготовления сладких постных конфет.



Отсканируйте QR-код, чтобы перейти к бесплатным рецептам этого раздела

Прежде чем замочить фасоль, ее необходимо перебрать. Порченные и вялые бобы выбросить. Переложить фасоль в сито или дуршлаг (только не смешивайте вместе разные сорта и виды) и хорошо промыть под проточной водой всю партию фасоли.

Ее обязательно нужно замочить в воде от 10 до 14 часов, потом она и вариться будет намного меньше, и кожица не лопнет при варке, ведь во время замачивания она постепенно и равномерно растянется.

Фасоль в воде сильно увеличится в размере и впитает в себя много жидкости, поэтому замачивать нужно в больших мисках и

только в холодной воде.

Миски с водой и фасолью не нужно прятать в холодильник – пусть стоит на кухне, на столе при комнатной температуре.

Рекомендую дважды поменять воду при замачивании.

Для каждого сорта взять кастрюлю большого объема, переложить туда разбухшую, промытую фасоль и залить свежей холодной водой. Поставить на максимально сильный огонь.

Как только вода начнет кипеть, подождать минут 5–6 и слить воду с фасолью в дуршлаг.

Снова залить холодной свежей водой, довести на сильном огне до кипения и уже на минимальном огне варить до готовности.

Посолить в конце варки, примерно за 10 минут до готовности.

Готовую фасоль из кипящей воды откинуть на дуршлаг. Пусть фасоль немного полежит в дуршлаге или сите – так с нее стечет намного больше воды.

После этого распределить вареные бобы ровным слоем на блюде, плоской тарелке или подносе. Фасоль немного просохнет и полностью остынет.

Далее переместить это же блюдо в морозильную камеру или пересыпать фасоль на специальный лоток в морозилке. Фасоль заморозит уже через 1–2 часа.

Аккуратно перемешайте бобы лопаточкой, чтобы они не примерзли к поверхности.

Мороженую фасоль следует пересыпать в полиэтиленовые пакеты или специальные лоточки для замораживания продуктов.

*У разной фасоли разное время приготовления. Это зависит не только от сорта фасоли, но и от ее возраста и длительности или отсутствия замачивания.*

Для приготовления борща или супа предварительно размораживать фасоль не стоит: просто добавьте ее в кастрюлю к готовому блюду, доведите до кипения и выключите огонь.

Если нужно сделать из замороженной фасоли паштет или начинку для пирогов, котлеты или салат, то фасоль нужно предварительно разморозить. Достаньте пакет из морозильной камеры и оставьте на столе – фасоль быстро оттает.

**Рецепты:** *Рагу из фасоли с копчеными колбасками; Суп-пюре с цветной капустой и красной фасолью; Постный паштет на*

*бутерброды из фасоли с грибами; Котлеты из фасоли с сыром и огуречным соусом; Тушеная капуста с фасолью; Постный суп с фасолью и грибами*

*Расфасовать фасоль можно с помощью мерного стакана объемом 250 мл. Одного такого стакана как раз хватает для приготовления борща или рагу для моей семьи.*

**Срок хранения:** 6 месяцев



## Заключение

Заморозка – прекрасный способ сохранить не только продукты, но и свое время, силы и деньги. Готовя впрок и замораживая, вы можете готовить намного реже и проще. Главное – соблюдать правильную технологию заморозки, хранения и разморозки.

Несмотря на то, что существуют основные правила заморозки, применимые к большинству продуктов, у каждого продукта есть свои нюансы в технологии. И этот справочник – наиболее полный ответ на вопрос «как замораживать правильно».

В этот справочник не вошли рецепты заморозки готовых блюд, например, котлет, отбивных, овощных рагу, супов, выпечки и т. д. Эти способы заморозки будут в следующем справочнике, который еще не издан. Также эти способы можно найти на моем сайте и в Кулинарной школе хорошей хозяйки.

Вы можете воспользоваться QR-кодами, чтобы перейти на сайт и получить еще больше информации о заморозке продуктов, полуфабрикатов и готовых блюд. А также о том, как экономить свое время, силы и деньги на кухне и при этом всех вкусно и полезно накормить.



Сайт



Кулинарная школа

Цените свое время, используйте заморозку. Уделяйте внимание тому, что по-настоящему важно в жизни: здоровью, отношениям с близкими людьми, любимым занятиям и хобби. С помощью заморозки вы сможете освободить время на то, что по-настоящему важно! И надеюсь, этот Справочник вам поможет.

*Берегите себя!*

*Ваша Дарья Черненко*

### **Заморозка продуктов**

**Заморозка должна быть максимально быстрой.** Для этого нужно:

- Использовать режим «шоковой заморозки»;
- Замораживать порционно;
- Охладить продукт или блюдо перед заморозкой в холодильнике.

**Непосредственно перед заморозкой продукты нельзя мыть.** Их нужно помыть за несколько часов до замораживания.

Замороженные продукты следует хранить, **плотно уложив их в контейнеры или пакеты и максимально удалив при этом лишний воздух.** Чем больше ограничен доступ воздуха к продуктам, тем меньше влаги они потеряют при хранении и тем меньше будет вероятность смешивания запахов.



Бланширование овощей и фруктов – один из важнейших этапов подготовки к заморозке. Оно предотвращает потерю полезных веществ, аромата и вкуса. Бланшируют, например, капусту, горох, морковь, лесные грибы и персики.



Не забывайте подписывать заморозку, чтобы избежать просрочки.





Хорошие замороженные заготовки получаются из зелени: петрушки, мяты, зеленого лука. Их можно использовать в разных рецептах пирогов, запеканок, других горячих блюд.







Заморозить можно не только овощи, грибы и зелень, но и фрукты, ягоды. Особенно хорошо замораживаются небольшие ягодки: малина, клубника, черника, клюква, крыжовник.



Если хочется сэкономить много времени, можно подготовить заготовки для первых блюд и салатов.



Заморозка овощей в нарезанном виде.





Приморозка овощей в виде пюре.



Заморозка кубиков овощного пюре.



Заморозка овощей в натертом виде.



Хранение замороженных овощей.



