

ΚΑΤΑΨΥΧΩ ΛΑΧΑΝΙΚΑ



Μπορείτε να αγοράσετε φρέσκα λαχανικά, να τα βάλετε στην κατάψυξη και να τα διατηρήσετε για μεγάλο χρονικό διάστημα. Δείτε εδώ γενικές οδηγίες για την κατάψυξη των λαχανικών.

Γενικές οδηγίες:

Ζεμάτισμα

Τα περισσότερα λαχανικά διατηρούνται στην κατάψυξη, αφού πρώτα τα ζεματίσουμε. Η διαδικασία έχει ως εξής:

- Τα λαχανικά σας πρέπει να είναι φρέσκα και πλυμένα. Κάποια πρέπει να τα κόψετε και σε κομμάτια. Γενικά τα προετοιμάζετε όπως θα κάνατε και αν τα μαγειρεύατε.
- Βάλτε σε μεγάλη κατσαρόλα νερό (περίπου 1 λίτρο νερό για κάθε μισό κιλό λαχανικών) και αφήστε το να βράσει.
- Βάλτε μια μικρή ποσότητα λαχανικών σε συρμάτινο καλαθάκι και βουτήξτε τα στο νερό που βράζει. Αφήστε τα για λίγα λεπτά με σκεπασμένο το καπάκι.
- Βγάλτε τα λαχανικά και βουτήξτε τα σε ένα μεγάλο μπολ με παγωμένο νερό για να σταματήσετε το βρασμό. Αφήστε τα στο παγωμένο νερό όση ώρα τα είχατε αφήσει και στο βραστό.
- Στεγνώστε τα λαχανικά και βάλτε τα σε σακούλες, χωρίς κανένα υγρό και βάλτε τα στην κατάψυξη.
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ίδιο νερό και για τα υπόλοιπα λαχανικά.

Εξαιρέσεις:

Δεν ζεματίζουμε τα εξής λαχανικά:

Τα πατζάρια: βράστε τα μέχρι να μαλακώσουν, ξεφλουδίστε τα, κόψτε τα σε φέτες και πακετάρετέ τα.

Οι πατάτες, οι γλυκοπατάτες και η κολοκύθα θα πρέπει πρώτα να βραστούν καλά, να γίνουν πουρές και μετά να μπουν στην κατάψυξη. Για να τις ξεπαγώσετε, βάλτε τις σε μπεν μαρί με βούτυρο και αλατοπίπερο.

Τα μανιτάρια: τα σωτάρετε ελαφρώς, ολόκληρα ή σε φέτες, σε λίγο βούτυρο και μετά καταψύξτε τα αμέσως.

Η πράσινη πιπεριά και τα κρεμμύδια μπορούν να καταψυχθούν ως έχουν, αφού τα πλύνετε και τα κόψετε.

Πως μαγειρεύουμε τα κατεψυγμένα λαχανικά:

Τα κατεψυγμένα λαχανικά χρειάζονται λιγότερο χρόνο μαγειρέματος. Τα περισσότερα μπορείτε να τα μαγειρέψετε κατευθείαν από την κατάψυξη. Άλλα όπως το μπρόκολο και διάφορα πράσινα λαχανικά, είναι καλύτερο να τα αφήσετε να ξεπαγώσουν λίγο.

Οδηγίες για το ζεμάτισμα κάποιων λαχανικών:

Λαχανικό	Προετοιμασία	Χρόνος Ζεματίσματος	
Σπαράγγια	Κόψτε το κάτω μέρος του φυτού, που είναι σκληρό. Αφαιρέστε το εξωτερικό του κάθε σπαραγγιού με το εργαλείο που ξεφλουδίζουμε	Λεπτά	2
		Χοντρά	3
Φασολάκια	Πλύντε τα και κόψτε τις άκρες. Αν έχουν σκληρές "χορδές" στα πλάγια, αφαιρέστε τες με το ειδικό εργαλείο ή με μαχαίρι. Αν θέλετε μπορείτε να τα κόψετε σε μικρότερα κομμάτια ή να τα αφήσετε ολόκληρα		3
Φασόλια σε κέλυφος	Αφαιρέστε το κέλυφος και χωρίστε τα κουκιά που είναι μέσα ανά μέγεθος	Μικρά	1
		Μεσαία	2
		Μεγάλα	3
Μπρόκολο	Χρησιμοποιήστε μόνο πράσινα, υγιή μπρόκολα. Χωρίστε τα άνθη από τα κοτσάνια. Ξεφλουδίστε τα κοτσάνια και κόψτε τα διαγώνια.		3
Λαχανάκια Βρυξελών	Πλύντε τα και αφαιρέστε τα εξωτερικά φύλλα. Κόψτε τα κοτσάνια		3
Καρότα	Ξεφλουδίστε τα. Κόψτε τα μεσαία και μεγαλύτερα καρότα στη μέση κατά μήκος και μετά σε κομμάτια των 5εκ. Τα μικρά καρότα μόνο σε κομμάτια των 5 εκ.		2
Κουνουπίδι	Χρησιμοποιήστε μόνο υγιή, σφιχτά κουνουπίδια. Διαχωρίστε σε άνθη περίπου 2,5εκ σε διάμετρο και πλύντε τα.		2

Καλαμπόκι ολόκληρο	Βγάλτε τα φύλλα και τα μουστάκια. και πλύντε τα.		6
Μπάμιες	Χρησιμοποιήστε νεαρές μπάμιες. Αφαιρέστε το κοτσάνι.	Μικρές	3
		Μεγάλες	4
Γογγύλια	Αφαιρέστε τις κορυφές, ξεφλουδίστε και κόψτε σε φέτες του 1 εκ.		1