Mrożonki

Dodany przez patryshia

Mrożone warzywa i owoce są najlepszym źródłem witamin kiedy nie ma świeżych produktów. Mrożone warzywa i owoce mogą zachować nawet 80% wartości świeżych. Szczególnie dobrze zachowuje się tak witamina C i mikroelementy. Warzywa i owoce muszą jednak być dobrze zamrożone i przechowywane. Gdy kupujemy mrożonki zwracajmy uwagę na to, aby były sybkie. Jeśli są zlepione oznacza to, że były źle przechowywane, np. uległy rozmrożeniu i ponownemu zamrożeniu.
Gdy kupimy mrożonki nie powinny one pozostawać poza lodówką dłużej niż godzinę. Wtedy ulegną rozmrożeniu i trzeba będzie je natychmiast ugotować. Po przyniesieniu do domu mrożonki, jeżeli jeszcze są zmrożone należy natychmiast włożyć do zamrażalnika. W zwykłym zamrażalniku nie powinno się przechowywać mrożonek dłużej niż tydzień. W zamrażalnikach, w których teperatura spada do ok. -20 stopni, można przechowywać cały rok: fasolkę, groszek, szpinak,natkę; pół roku brokuły, klafiory, marchewkę i pomidory.
ROZMRAŻANIE
Warzywa przeznaczone do gotowania wrzucamy od razu na gorącą wodę. Można także ugotować je na parze. W sklepach można kupić specjalne sitka do takiego gotowania. Tym sposobem nie tracimy witamin i wartości odżywczych z warzyw. Warzywa na surówkę pozostawiamy na kilka godzin w dolnej części lodówki. W ten sposób same się delikatnie rozmrożą. Potem doprawiamy je do smaku.