

18+

АЛЕКСЕЙ ВЫДРИН

РЕЦЕПТЫ ЗАМОРОЗКИ



Алексей Выдрин

Рецепты заморозки

«Издательские решения»

Выдрин А.

Рецепты заморозки / А. Выдрин — «Издательские решения»,

Эта книга — ваш личный гид в мире разумной заморозки. Здесь нет сложных теорий, только проверенные правила и чёткие ответы на главные вопросы: как подготовить продукты, как упаковать, как правильно заморозить и разморозить, чтобы сохранить вкус, пользу и текстуру. Вы научитесь превращать морозилку в инструмент экономии времени и денег, перестанете выбрасывать еду и всегда будете иметь под рукой здоровую домашнюю основу для любых блюд.

© Выдрин А.

© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Глава 1. Как всё работает	7
1. Подготовка продуктов — мыть, сушить, чистить, нарезать	7
2. Упаковка — пакеты, контейнеры, вакуум, плёнка. Что для чего	9
3. Подпись — что писать на пакете, чтобы не гадать через месяц	12
4. Заморозка — как быстро, на какой температуре	14
5. Разморозка — три способа: в холодильнике, в воде, в микроволновке. Когда какой использовать	16
6. Повторная заморозка — почему нельзя	19
Глава 2. Овощи	22
7. Зелень — укроп, петрушка, кинза: в пакете и в кубиках с маслом или бульоном	22
8. Зелень в кубиках для супов и соусов	25
9. Болгарский перец — целиком, соломкой, кубиками	28
10. Перец для фаршировки — целиком без семян	31
11. Баклажаны — сырыми или бланшированными	34
12. Кабачки — кружочками, кубиками, тёртыми для оладий	37
13. Кабачки тёртые — порционные заготовки для оладий	40
14. Брокколи и цветная капуста — бланшированные и без	44
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Рецепты заморозки

Алексей Выдрин

© Алексей Выдрин, 2026

ISBN 978-5-0071-0166-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Зачем замораживать: экономия времени, денег, продуктов.

Заморозка — это не просто способ хранения, это инструмент планирования. Когда вы замораживаете продукты, вы перестаёте зависеть от графика магазинов, сезонных скачков цен и собственной усталости после работы. Один выходной день, потраченный на нарезку и фасовку, может сэкономить вам десятки часов в течение месяца. Вы больше не стоите вечером у плиты с вопросом «что бы приготовить» — вы просто открываете морозилку и достаёте готовую основу для ужина.

Экономия времени проявляется в мелочах, которые складываются в часы. Чищенный и нарезанный лук, готовые овощные смеси для супа, отбивные котлеты, которые нужно только обжарить, — всё это превращает приготовление еды из многочасового ритуала в десятиминутный процесс. Кроме того, заморозка позволяет готовить большими порциями: вы сварили кастрюлю борща, половину съели сегодня, половину заморозили — и через две недели у вас снова домашний обед без новой готовки.

Экономия денег — это про сезонность и про отсутствие выбросов. Летом кабачки и баклажаны стоят копейки, а зимой — в три-четыре раза дороже. Заморозив их в августе, вы обеспечиваете себя дешёвыми овощами на всю зиму. То же самое с зеленью, ягодами и грибами. Вторая сторона экономии — вы перестаёте выбрасывать продукты. Осталась половина пучка петрушки, которую вы не успели съесть? Заморозили. Мясо вот-вот истечёт сроком годности? Убрали в морозилку. Переспели бананы или яблоки? Превратили в пюре и заморозили для выпечки. В среднестатистической семье до трети купленных продуктов отправляется в мусорное ведро. Заморозка сокращает эту цифру почти до нуля.

Наконец, заморозка — это забота о себе. Вы всегда знаете, из чего сделана ваша еда, потому что вы сами её приготовили и упаковали. Никаких консервантов, никакой лишней соли, только чистые продукты, которые ждут своего часа в вашей морозилке. И когда у вас нет сил или времени на готовку, у вас есть не полуфабрикат из магазина с длинным составом, а ваша собственная домашняя заготовка, полезная и вкусная.

Каждый рецепт заморозки — это вариант использования продукта в будущем. Когда вы замораживаете перец соломкой, вы уже знаете, что через месяц добавите его в рагу или омлет. Когда вы замораживаете баклажаны бланшированными — вы знаете, что они поедут в овощное рагу или в икру. Книга даёт вам не просто список «можно», а готовые сценарии: вы выбрали рецепт, приготовили заготовку, заморозили, а потом просто размораживаете и доводите до готовности.

Глава 1. Как всё работает

1. Подготовка продуктов — мыть, сушить, чистить, нарезать

Подготовка — это самый важный этап всей заморозки. От того, как вы подготовите продукты, зависит, как они сохранят вкус, текстуру и внешний вид после разморозки. Нельзя просто бросить немытый перец в пакет и убрать в морозилку — так вы получите неудобоваримую массу с песком и бактериями. Поэтому каждому продукту нужна своя подготовка, но есть общие правила для всего.

1. Мытьё. Все овощи, фрукты, зелень и ягоды перед заморозкой нужно тщательно вымыть. Для зелени и ягод лучше использовать холодную воду и дуршлаг, чтобы не повредить нежную структуру. Корнеплоды вроде моркови и свёклы можно тереть щёткой, чтобы убрать землю из всех складочек. Мясо и рыбу мыть не рекомендуется — вода разносит бактерии по всей кухне, к тому же мясо с влагой в морозилке превращается в ледяной кирпич. Достаточно промокнуть мясо бумажным полотенцем, чтобы убрать лишнюю кровь и влагу. Рыбу тоже лучше не мыть, а просто обсушить салфетками, если она не покрыта чешуёй и внутренностями — в этом случае рыбу нужно выпотрошить и промыть под холодной водой внутри, а затем тщательно обсушить.

2. Сушка. Это правило нарушают почти все, а зря. Вода на поверхности продуктов при заморозке превращается в лёд, который сцепляет кусочки в один большой комок. Потом вы не сможете отсыпать горсть ягод или овощей — придётся размораживать всё целиком. Кроме того, лишняя влага ухудшает текстуру: продукты становятся водянистыми и безвкусными, а при разморозке из них вытекает много сока. Поэтому после мытья всегда дайте воде стечь в дуршлаге в течение десяти-пятнадцати минут, а затем разложите продукты на чистом полотенце или бумажных салфетках в один слой и оставьте на двадцать-тридцать минут до полного высыхания. Для зелени и ягод можно аккуратно промокнуть сверху бумажным полотенцем, но не давите, чтобы не помять. Если вы сушите мясо или рыбу, просто промокните их несколькими слоями бумажных салфеток со всех сторон, меняя салфетки по мере намокания, пока бумага не останется сухой.

3. Чистка. Все продукты нужно очистить от того, что не годится в пищу. У овощей и фруктов срезают плодоножки, хвостики, повреждённые и подгнившие места. Перец очищают от семян и внутренних перегородок. Лук и чеснок освобождают от шелухи. Морковь, свёклу, картофель, баклажаны, кабачки и тыкву чистят от кожуры — тонким слоем, чтобы не срезать слишком много мякоти, кроме случаев, когда кожура очень жёсткая, как у старой тыквы или баклажанов. Картофель и баклажаны чистят непосредственно перед заморозкой, чтобы они не потемнели на воздухе. Зелень перебирают, удаляют жёлтые листья, толстые грубые стебли у укропа и петрушки, а у кинзы обрезают самые нижние части стеблей. Грибы очищают от земли и песка: шампиньоны и вешенки достаточно протереть влажным бумажным полотенцем, а лесные грибы нужно тщательно вычистить щёткой, срезать загрязнённые места и тёмные участки, после чего промыть под проточной водой и снова высушить. У ягод удаляют чашелистики и плодоножки, но делают это очень аккуратно, стараясь не повредить нежную мякоть. Мясо очищают от жира и плёнок, если они слишком толстые, но тонкий слой жира можно

оставить — он помогает сохранить сочность. Рыбу чистят от чешуи, потрошат, удаляют головы, хвосты и плавники по желанию, в зависимости от того, как вы планируете её использовать в дальнейшем.

4. Нарезка. Это самый творческий этап, потому что нарезка определяет, как вы будете использовать замороженный продукт. Все продукты нарезают перед заморозкой, а не после, потому что замороженный продукт резать невозможно — он крошится и ломается. Размер и форма нарезки зависят от вашего будущего рецепта. Если вы планируете добавлять овощи в суп, режьте кубиками по одному-два сантиметра. Для рагу лучше подходят кубики покрупнее — два-три сантиметра. Для жарки или тушения можно нарезать соломкой или кружочками. Для оладий и начинок продукты трут на тёрке. Ягоды обычно оставляют цельными, но крупную клубнику режут пополам или на четвертинки. Мясо нарезают порционными кусками, как для отбивных, или небольшими кусочками, как для гуляша. Рыбу режут на стейки или филируют. Овощи для овощных смесей нарезают примерно одинаковыми по размеру кусочками, чтобы они равномерно замораживались и одинаково размораживались. Главное правило нарезки — все кусочки должны быть не толще двух-трёх сантиметров в самом широком месте, иначе они будут замораживаться слишком долго, а внутри может остаться влага, которая испортит текстуру при разморозке. Нарезанные продукты раскладывают на разделочной доске или подносе в один слой, чтобы они не соприкасались друг с другом, и убирают в морозилку на час-два для первичной заморозки, если продукты склонны слипаться, например ягоды, кубики перца или мелко нарезанная зелень. После того как кусочки замёрзнут по отдельности, их можно ссыпать в один пакет или контейнер для хранения. Продукты, которые не слипаются, например крупные куски мяса или целые баклажаны, можно сразу упаковывать в пакеты без первичной заморозки.

2. Упаковка — пакеты, контейнеры, вакуум, плёнка. Что для чего

Правильная упаковка — это почти половина успеха заморозки. Даже идеально подготовленный продукт испортится, если он будет лежать в морозилке открытым или в неподходящей таре. Упаковка решает три задачи: защищает продукты от обветривания и посторонних запахов, предотвращает потерю влаги и помогает сохранить форму продукта. Разные виды упаковки подходят для разных продуктов и целей, поэтому важно понимать, что для чего использовать.

1. Пакеты с зип-застёжкой. Это самый универсальный и удобный вариант для большинства продуктов. Они подходят для овощей, ягод, зелени, грибов, мяса, фарша,пельменей, вареников, готовых супов и соусов. Пакеты экономят место в морозилке, потому что из них можно выпустить воздух, и они принимают плоскую форму. Для длительного хранения лучше брать специальные пакеты для заморозки с двойным замком — они плотнее и не пропускают воздух. Главное правило при использовании пакетов — удалить из них как можно больше воздуха перед запечатыванием. Если воздух останется, продукты покроются инеем, а затем обветрятся и потеряют вкус. Для удаления воздуха можно использовать трубочку для коктейля: вставьте её в пакет почти до конца, застегните замок, оставив трубочку в углу, втяните через неё воздух и быстро вытащите трубочку, одновременно застёгивая последние сантиметры замка. Или просто опустите открытый пакет в миску с водой почти до самого верха — давление воды вытеснит воздух, затем застегните замок. Пакеты с зип-застёжкой подходят для продуктов с большим содержанием влаги, потому что они пластичные и не трескаются при замерзании жидкости. Единственный минус — их нельзя ставить друг на друга сразу после закладки, пока содержимое не замёрзнет, иначе кусочки слипнутся. Сначала заморозьте россыпью на доске, затем ссыпьте в пакет.

2. Обычные полиэтиленовые пакеты без замка. Это бюджетный вариант для продуктов, которые вы планируете использовать в ближайшие один-два месяца. Они подходят для мяса, птицы, рыбы крупными кусками, для хлеба, для крупных заготовок, которые не требуют герметичности, например для целых тушек кур или больших кусков свинины. Но у них есть серьёзный недостаток — их сложно герметично закрыть, они пропускают воздух и запахи, поэтому их лучше использовать в связке с дополнительной упаковкой, например завернуть в них продукт, а затем поместить в пакет с зип-застёжкой или обмотать несколькими слоями пищевой плёнки. Обычные пакеты хороши как временное решение, когда основная упаковка закончилась или продукт нужно просто отделить от других в морозилке, например чтобы положить куриные кости для бульона отдельно от филе. При использовании обычных пакетов старайтесь завязывать их как можно туже, выпуская весь воздух, и не кладите рядом с сильно пахнущими продуктами, например с рыбой или чесноком.

3. Пластиковые контейнеры с крышками. Это идеальный выбор для жидких и полужидких продуктов — супов, бульонов, соусов, пюре, тушёных овощей, рагу, каш, фаршированных перцев, голубцов, запеканок и тефтелей в соусе. Контейнеры сохраняют форму блюда, не дают жидкости вытечь и защищают от посторонних запахов. Они также хороши для разморозки в микроволновой печи — некоторые контейнеры специально предназначены для этого. Главное правило при использовании контейнеров — всегда оставлять место сверху, примерно два-три сантиметра, потому что жидкость при замерзании расширяется. Если налить суп до самых краёв, крышку выдавит, а содержимое вытечет. Лучше выбирать контейнеры из мягкого пла-

стика, предназначенные для заморозки, — жёсткий пластик может треснуть при низкой температуре. На крышку тоже нужно обращать внимание: она должна плотно закрываться, но не герметично, чтобы расширяющийся лёд мог приподнять её, а не разорвать. Для порционных заготовок удобно использовать маленькие контейнеры, например на один стакан бульона или на одну порцию соуса, — это позволяет размораживать ровно столько, сколько нужно, не размораживая всю партию.

4. Вакуумные пакеты и вакууматор. Это самый лучший способ заморозки для длительного хранения — от шести месяцев до года и дольше. Вакуумная упаковка полностью удаляет воздух, поэтому продукты не окисляются, не покрываются инеем и не теряют влагу. Мясо в вакууме остаётся сочным и не темнеет, рыба сохраняет нежную текстуру, овощи и фрукты не обветриваются, ягоды не слипаются, а зелень остаётся яркой. Вакуумирование отлично подходит для мяса, птицы, рыбы, стейков, котлет, пельменей, вареников, овощных смесей, ягод, грибов, готовых супов в плоских пакетах. Минус вакуумной упаковки — стоимость оборудования и специальных пакетов, но если вы замораживаете много и надолго, вложения окупаются за счёт сохранения качества продуктов. Вакуумные пакеты также занимают очень мало места, потому что прижимаются к продукту и становятся плоскими. Если у вас нет вакууматора, можно использовать обычный пакет с zip-застёжкой и метод вытеснения воздуха через трубочку или воду — это частично имитирует вакуум, хотя и не настолько эффективно.

5. Пищевая плёнка. Это вспомогательный материал, который редко используют самостоятельно, но он отлично работает в сочетании с другими видами упаковки. Плёнкой плотно оборачивают мясо, птицу, рыбу, баклажаны, кабачки, перец для фаршировки, пирожки, тесто, котлеты и даже целые батоны хлеба. Плёнка создаёт первый барьер от влаги и запахов, а сверху продукт можно поместить в пакет или контейнер. Плёнка особенно хороша для продуктов неправильной формы, которые сложно упаковать в ровные пакеты, например целая курица или крупный кусок мяса с костью. Она плотно облегает продукт, не даёт ему соприкоснуться с воздухом и позволяет максимально удалить воздух из пакета перед запечатыванием. Для заморозки удобно использовать плёнку с лёгкой липкостью, которая хорошо прилипает к продукту и к самой себе. Но помните, что плёнка не герметична сама по себе на сто процентов, поэтому всегда используйте её вместе с основной упаковкой.

6. Фольга. Она используется реже, но может пригодиться для продуктов, которые вы собираетесь запекать сразу после разморозки, например для рыбы с овощами или для фаршированных блюд. Фольга защищает от влаги и света, но она хрупкая, легко рвётся и плохо прилегает к продукту без дополнительной фиксации. Её лучше использовать в качестве второй прослойки после плёнки или пакета, чтобы защитить упаковку от повреждений. Фольгу нельзя использовать в микроволновой печи для разморозки, поэтому если вы планируете размораживать упаковку в микроволновке, выбирайте другие материалы.

7. Бумага для заморозки или пергамент. Этот вариант используют для продуктов, которые нужно защитить от слипания, но при этом сохранить к ним доступ воздуха, например для полуфабрикатов, которые вы собираетесь варить в кипящей воде прямо из морозилки, как пельмени или вареники. Бумага хорошо разделяет слои, например между котлетами в одном контейнере или между блинчиками, чтобы их можно было легко отделить друг от друга. Но бумага не защищает от запахов и обветривания, поэтому её нужно сочетать с пакетом или контейнером. Для заморозки лучше брать плотный пергамент, который не намокает и не прилипает к продукту.

Выбор упаковки зависит от трёх параметров: какой продукт вы замораживаете, как долго планируете хранить и как вы будете его размораживать. Для короткого хранения до двух месяцев подойдут обычные пакеты и контейнеры. Для длительного хранения от двух месяцев до года лучше выбрать вакуум или пакеты с zip-застёжкой с максимальным удалением воздуха. Для жидких блюд всегда берите контейнеры или вакуумные пакеты с дополнительным укреплением швов. Для продуктов, которые вы будете размораживать в микроволновке, подходят контейнеры, предназначенные для СВЧ, и вакуумные пакеты — обычные пакеты могут расплавиться. И главное правило: никогда не жалейте упаковочного материала, потому что испорченный продукт стоит дороже, чем хороший пакет или контейнер. Всегда делайте чуть больше запаса, особенно если замораживаете жидкие или острые продукты, которые могут повредить упаковку.

3. Подпись — что писать на пакете, чтобы не гадать через месяц

Подпись упаковки кажется мелочью, но именно эта мелочь спасает от разочарований, когда через месяц вы достаете из морозилки пакет с непонятным содержимым и не можете вспомнить, что там лежит. Зелёная масса может оказаться и шпинатом, и зеленью, и пюре из брокколи — внешне они одинаковы, а вкус и применение совершенно разные. Поэтому подписывать нужно каждую упаковку без исключения, даже если вам кажется, что вы запомните.

Что именно писать на пакете или контейнере. Минимальный набор информации включает три пункта: название продукта, дату заморозки и вес или количество. Название должно быть конкретным, не просто «овощи», а «смесь для супа: морковь, лук, сельдерей» или не просто «ягоды», а «клубника, половинки, с сахаром». Если продукт прошел какую-то обработку, это тоже нужно указать: «баклажаны бланшированные», «грибы отварные», «кабачки тёртые для оладий», «лук пассерованный с морковью». Если в упаковке находится готовое блюдо, напишите его полное название: «борщ со свининой, без сметаны», «тефтели в томатном соусе», «блинчики с творогом». Чем подробнее название, тем легче вам будет планировать меню.

Дата заморозки обязательна. Даже если вы уверены, что съедите продукт быстро, всегда пишите число, месяц и год. Это помогает отслеживать сроки хранения и вовремя использовать старые запасы, не забывая их в глубине морозилки. Когда вы видите на пакете дату, вы точно знаете, сколько месяцев прошло, и можете принимать решение, годится ли продукт для еды или уже пора его выбросить. Не полагайтесь на память — через три месяца все даты сливаются в одну.

Вес или количество тоже полезно указывать. Для мяса и рыбы пишите вес в граммах или килограммах, чтобы знать, на сколько порций хватит упаковки. Для фарша указывайте вес брикета. Для овощных смесей и ягод можно писать количество в граммах или в стаканах, если вы замораживали в контейнерах. Для готовых блюд пишите количество порций, например «на две порции» или «борщ на 4 порции». Это помогает планировать ужин и не размораживать лишнего.

Дополнительная информация, которая может пригодиться. Если продукт требует особого способа приготовления, напишите это на упаковке прямо рядом с названием. Например, «баклажаны, обжарить без разморозки», «рыба в маринаде, запекать 30 минут», «пельмени варить 7 минут», «кабачки тёртые для оладий — разморозить и жарить». Это избавит вас от необходимости искать рецепт или вспоминать, что делать с содержимым. Также можно указывать, для какого блюда предназначена заготовка: «для пиццы», «для супа», «для рагу», «для смузи», «для начинки в пирог». Если в упаковке находится несколько ингредиентов, перечислите их все, особенно если у кого-то из семьи есть аллергия.

Чем и как подписывать. Для пакетов с zip-застёжкой и вакуумных пакетов лучше всего использовать специальные маркеры или фломастеры для заморозки — они не стираются, не смываются водой и не пачкают руки. Обычные шариковые ручки и карандаши на плёнке и полиэтилене почти не видны или стираются от холода, поэтому их не стоит использовать. Если у вас нет специального маркера, можно написать информацию на бумажном стикере и наклеить его на пакет, но такие наклейки могут отклеиваться в морозилке, поэтому лучше продублировать надпись маркером прямо на пакете. Для контейнеров тоже подходят маркеры для

заморозки, а если контейнер предназначен для многоразового использования, можно наклеить бумажный скотч и писать на нём — потом скотч легко снимается и не оставляет следов. Для обычных пакетов, которые не предназначены для длительного хранения, можно использовать наклейки или даже просто вкладывать внутрь бумажку с надписью, но этот способ ненадёжный, потому что бумага может промокнуть или надпись сотрётся о продукт.

Где писать. На пакетах пишите на самом видном месте, обычно в верхней части, где нет складок и неровностей. На контейнерах пишите на крышке и на боковой стенке, чтобы было видно, даже когда контейнеры стоят в несколько рядов. На вакуумных пакетах оставляйте место для подписи в верхней части, которая не входит в зону сварки, — там продукт не мешает и маркер хорошо держится. Если вы замораживаете в обычных пакетах и завязываете их узлом, пишите на свободном участке плёнки, не на самом узле.

Пример правильной подписи. На пакете с курицей должно быть написано: «Куриная грудка, филе, 800 г, 15.08.2026». На контейнере с супом: «Борщ с говядиной, 4 порции, 20.08.2026, разогреть в кастрюле». На пакете с зеленью: «Укроп с петрушкой, измельчённый, 200 г, 10.08.2026, для супов и соусов». На пакете с тестом: «Тесто дрожжевое для пирожков, 600 г, 12.08.2026, разморозить в холодильнике 6 часов». На вакуумном пакете с рыбой: «Филе лосося, 400 г, 14.08.2026, маринованное с лимоном, запекать 20 минут». На пакете с ягодами: «Малина замороженная россыпью, 300 г, 05.08.2026, для компота».

Что ещё важно помнить. Всегда подписывайте упаковку до того, как положите её в морозилку. После заморозки поверхность пакета становится холодной и влажной, маркер может плохо писать или размазываться. Если вы используете контейнеры, подписывайте их после того, как продукт остынет до комнатной температуры — на горячем пластике надпись может потемнеть или стереться. Храните маркер для подписей рядом с местом, где вы упаковываете продукты, чтобы не искать его каждый раз. И не поленитесь подписать даже те пакеты, в которых лежат очевидные вещи, например целая курица или пачка масла, — через месяц вы не будете помнить, покупали вы это или замораживали, и сколько оно уже лежит. Привычка подписывать всё сразу экономит вам нервы, время и продукты, которые иначе отправились бы в мусор только потому, что вы не знали, что с ними делать.

4. Заморозка — как быстро, на какой температуре

Скорость заморозки напрямую влияет на качество продукта после разморозки. Когда продукт замораживается медленно, влага внутри клеток превращается в крупные кристаллы льда, которые разрывают клеточные стенки. При разморозке из таких продуктов вытекает много жидкости, они становятся вялыми, водянистыми и теряют вкус. Быстрая заморозка, напротив, образует множество мелких кристаллов льда, которые не повреждают структуру клеток, поэтому продукты остаются плотными, сочными и ароматными. Именно поэтому промышленные морозильные камеры замораживают продукты за считанные минуты при очень низких температурах, а домашние морозилки работают медленнее, но мы можем приблизить этот результат, соблюдая несколько правил.

Температура в морозилке. Идеальная температура для хранения замороженных продуктов — минус восемнадцать градусов и ниже. При этой температуре большинство бактерий и ферментов полностью останавливают свою активность, а продукты хранятся от шести месяцев до года без потери качества. Если температура в морозилке выше, например минус двенадцать или минус пятнадцать градусов, срок хранения сокращается до двух-трёх месяцев, потому что ферменты продолжают медленно работать и портить продукт. Поэтому перед массовой заморозкой проверьте температуру вашего морозильного отделения: если холодильник старый и не держит минус восемнадцать, закладывайте продукты небольшими партиями и используйте их в течение двух месяцев. Современные морозилки с системой No Frost поддерживают стабильную температуру, но даже в них не стоит открывать дверцу без необходимости, чтобы не допускать перепадов.

Как ускорить заморозку в домашних условиях. Самый главный способ — закладывать продукты небольшими порциями, не больше одного-двух килограммов за один раз. Если вы положите в морозилку сразу десять килограммов ягод или мяса, температура внутри камеры поднимется, и вся партия будет замораживаться медленно, образуя крупные кристаллы льда. Лучше замораживать продукты постепенно: сегодня один килограмм, завтра второй, когда первый уже замёрз и температура стабилизировалась. Второй способ — предварительное охлаждение. Никогда не кладите в морозилку тёплые или горячие продукты — сначала остудите их до комнатной температуры, а ещё лучше до холодильной. Тёплый продукт резко повышает температуру в камере, и соседние продукты начинают подтаивать, что ухудшает их качество. Третий способ — тонкая упаковка. Чем тоньше слой продукта, тем быстрее он замораживается. Мясо и фарш лучше замораживать плоскими брикетами толщиной не больше двух-трёх сантиметров. Супы и соусы разливайте в невысокие контейнеры или плоские пакеты, чтобы толщина слоя не превышала трёх-четырёх сантиметров. Для овощей и ягод, которые замораживаются россыпью на подносе, разложите их в один слой, чтобы каждый кусочек обдувался холодным воздухом со всех сторон.

Первичная заморозка или шоковая заморозка в домашних условиях. Некоторые продукты, особенно ягоды, мелко нарезанные овощи, зелень, пельмени и вареники, требуют первичной заморозки россыпью. Это когда вы раскладываете кусочки на плоской поверхности — подносе, доске, плоской тарелке, застеленной пергаментом, — в один слой, не соприкасаясь друг с другом, и убираете в морозилку на один-два часа. За это время каждый кусочек замораживается отдельно, и после этого вы можете ссыпать их в один пакет или контейнер, и они не слипнутся в один комок. Этот метод особенно важен для клубники, малины, нарезанного перца, кубиков тыквы, брокколи, зелени и всех видов пельменей. Без первичной заморозки

такие продукты превращаются в ледяной брикет, из которого невозможно отломать нужное количество.

Что делать, если в морозилке нет функции быстрой заморозки. У многих современных холодильников есть кнопка суперзаморозки или быстрой заморозки. Её нужно включать за два-три часа до закладки продуктов, чтобы снизить температуру в камере до максимально низких значений, а затем убрать в морозилку заготовки. После загрузки продуктов оставьте режим суперзаморозки включённым ещё на несколько часов, пока продукты полностью не замёрзнут, затем переключите в обычный режим. Если такой функции нет, можно просто выставить регулятор на самую низкую температуру за несколько часов до закладки, а когда продукты замёрзнут, вернуть регулятор в обычное положение. Также не загружайте морозилку полностью — оставляйте пространство между упаковками для циркуляции холодного воздуха, это помогает более равномерному охлаждению.

Сколько времени замораживается каждый продукт. Время зависит от размера, толщины и типа продукта, а также от мощности вашей морозилки, но есть примерные ориентиры. Ягоды и мелко нарезанные овощи россыпью замораживаются за один-два часа. Тонкие плоские брикеты мяса или фарша толщиной два сантиметра замораживаются за три-четыре часа. Крупные куски мяса, целая курица или рыба могут замораживаться от шести до двенадцати часов в зависимости от размера. Супы и жидкие блюда в контейнерах толщиной три-четыре сантиметра замораживаются за четыре-шесть часов. Тесто и выпечка — за два-три часа для небольших изделий и до шести часов для больших форм. Главный признак того, что продукт замёрз полностью, — он становится твёрдым на ощупь, не гнётся и не продавливается при нажатии. Первичная заморозка россыпью считается завершённой, когда кусочки перестают липнуть к пальцам и легко отделяются друг от друга.

Ошибки при заморозке, которых нужно избегать. Не кладите продукты в морозилку в несколько слоёв до того, как они замёрзли, — иначе они слипнутся и замёрзнут неравномерно. Не замораживайте слишком большую партию за один раз — следите за тем, чтобы вес всех продуктов, которые вы кладёте в морозилку одновременно, не превышал десяти процентов от общего объёма камеры, иначе температура сильно поднимется. Не ставьте тёплые контейнеры на полку рядом с уже замёрзшими продуктами — это вызовет частичное подтаивание и образование инея на соседних упаковках. Не оставляйте дверцу морозилки открытой дольше, чем необходимо, пока внутри лежат незамороженные продукты — это замедляет процесс и ухудшает результат. Не кладите продукты в морозилку в упаковке, которая не предназначена для отрицательных температур, — тонкий целлофан трескается, а бумага размокает и прилипает к продукту. И главное: всегда замораживайте продукты как можно быстрее, используя все доступные способы, потому что именно скорость определяет, получится ли у вас качественный полуфабрикат или водянистая масса, которую придётся выбрасывать.

5. Разморозка — три способа: в холодильнике, в воде, в микроволновке. Когда какой использовать

Разморозка — это не менее важный этап, чем заморозка. Если размораживать неправильно, можно свести на нет все усилия по подготовке и упаковке. Продукт может потерять сок, стать резиновым, водянистым или даже испортиться из-за размножения бактерий в тёплой среде. Существует три безопасных способа разморозки, и каждый из них подходит для своих продуктов и ситуаций.

1. Разморозка в холодильнике. Это самый правильный, самый безопасный и самый рекомендованный способ, но он требует времени. Продукт перекладывается из морозилки на нижнюю полку холодильника, где температура держится около плюс четырёх-пяти градусов, и оставляется там до полной разморозки. В таких условиях разморозка происходит медленно и равномерно, бактерии не размножаются, а структура продукта сохраняется максимально хорошо. Этот способ подходит абсолютно для всех продуктов: мяса, рыбы, птицы, фарша, готовых блюд, теста, овощей, фруктов, ягод, соусов, супов и выпечки. Но у него есть главный минус — время. Небольшой кусок мяса или рыбы весом до пятисот граммов размораживается за шесть-восемь часов. Крупный кусок мяса или целая курица могут размораживаться от двенадцати до двадцати четырёх часов. Контейнер с супом или соусом объёмом один литр размораживается за десять-двенадцать часов. Поэтому разморозку в холодильнике нужно планировать заранее: достать продукт из морозилки вечером, чтобы он был готов к утру, или утром, чтобы он был готов к вечеру. Если вы планируете ужин, выньте продукт с утра перед работой. Если планируете обед — выньте накануне вечером. Для больших продуктов, например целой индейки или большого куска говядины, рассчитывайте минимум сутки. Этот способ также идеален для теста, потому что медленное оттаивание позволяет дрожжевому тесту равномерно восстановиться и подойти. Упаковку при разморозке в холодильнике лучше не открывать, чтобы продукт не обветривался и не впитывал посторонние запахи, но если вы используете герметичный вакуумный пакет или контейнер с крышкой, можно оставить его закрытым.

2. Разморозка в холодной воде. Это способ для тех случаев, когда времени мало, но продукт нужен уже через час-два, а не через сутки. Продукт в герметичной упаковке — обязательно в герметичной, чтобы вода не попала внутрь, — помещается в миску или кастрюлю с холодной водой. Вода должна быть именно холодной, не тёплой и не горячей, потому что тёплая вода способствует размножению бактерий на поверхности продукта и может начать его «варить» снаружи, пока внутри он ещё замёрзший. Каждые двадцать-тридцать минут воду нужно менять, потому что она охлаждается от замороженного продукта, и процесс замедляется. При постоянной смене воды продукт весом до одного килограмма размораживается за один-два часа. Более крупные куски требуют соответственно больше времени, но в целом разморозка в воде примерно в четыре раза быстрее, чем в холодильнике. Этот способ подходит для мяса в вакуумной или плотной герметичной упаковке, для рыбы в пакетах, для фарша в плоских брикетах, для сосисок, колбасных изделий, а также для морепродуктов — креветок, кальмаров, мидий, которые можно даже не размораживать полностью, а только отделить друг от друга. Важное правило: никогда не замачивайте в воде продукты без упаковки — они напитаются влагой, станут водянистыми и потеряют вкус. Также не оставляйте продукт в воде надолго, если у вас нет возможности менять воду, — через два-три часа при комнатной температуре на поверхности могут начать размножаться бактерии, даже если внутри продукт ещё замёрзший. Поэтому при разморозке в воде всегда проверяйте состояние продукта и сразу перекладывайте его на дальнейшую обработку, как только он оттаял.

3. Разморозка в микроволновой печи. Это самый быстрый способ — от нескольких минут до получаса в зависимости от мощности печи и размера продукта. Но он же и самый рискованный, потому что микроволны нагревают продукт неравномерно: края могут начать готовиться и пересушиваться, а середина оставаться замёрзшей. Поэтому микроволновая разморозка подходит только для тех продуктов, которые вы собираетесь готовить сразу же после разморозки и в которые не жалко небольшой потери качества. Этот способ идеально подходит для готовых блюд, которые вы просто разогреваете и подаёте на стол — супов, соусов, рагу, каш, макарон, запеканок, блинчиков, пирожков, и для готовых полуфабрикатов, которые вы будете сразу обжаривать или запекать, например котлет, тефтелей, рыбы в маринаде, овощных смесей. Для мяса и рыбы микроволновая разморозка — вариант на крайний случай, потому что они теряют сок и становятся сухими, особенно если перегреть. Если вы всё же размораживаете мясо или рыбу в микроволновке, используйте режим разморозки, а не обычный нагрев, останавливайте печь каждые несколько минут и переворачивайте или перемешивайте продукт, чтобы он оттаивал равномерно. Также лучше не размораживать в микроволновке ягоды и нежные овощи — они превратятся в кашу. Для микроволновой разморозки подходят только упаковки, разрешённые для использования в СВЧ: специальные контейнеры, вакуумные пакеты с отметкой, пергаментная бумага. Обычные полиэтиленовые пакеты и плёнка могут расплавиться или выделить вредные вещества, поэтому их перед разморозкой нужно снять или переложить продукт в подходящую посуду.

Когда какой способ использовать. Выбор способа зависит от времени, которым вы располагаете, и от типа продукта.

Разморозка в холодильнике используется всегда, когда есть возможность спланировать процесс заранее. Это первый и основной выбор для мяса, птицы, рыбы, фарша, теста и любых других продуктов, где важна сочность и текстура. Этот способ также обязателен для всего, что вы собираетесь замораживать повторно после разморозки — например, если вы разморозили большой кусок мяса, отрезали от него нужную часть, а остальное хотите заморозить снова, это можно делать только при условии, что разморозка происходила в холодильнике и продукт не нагревался выше плюс пяти градусов. В остальных двух способах повторная заморозка запрещена.

Разморозка в воде используется в тех случаях, когда вы забыли достать продукт накануне, но у вас есть один-два часа до приготовления. Она хороша для мяса в вакуумной упаковке, для рыбы, морепродуктов, фарша, сосисок и для любых продуктов в герметичной упаковке, которые не боятся контакта с водой. Но этот способ не подходит для готовых блюд в соусе, для супов, для каш и других жидких продуктов, потому что их упаковка может не выдержать контакта с водой или они не загерметизированы должным образом. Также не стоит размораживать в воде тесто — оно может размокнуть и потерять слоистость или эластичность.

Разморозка в микроволновке используется только в экстренных ситуациях, когда времени нет совсем — меньше часа. Она подходит для готовых блюд, полуфабрикатов, которые вы сразу же доведёте до готовности, и для продуктов, где перегрев и потеря сока не критичны. Для мяса и рыбы это самый последний вариант, который лучше использовать только в том случае, если вы не можете разморозить другим способом. Для овощных смесей и ягод микроволновая разморозка не рекомендуется — они превращаются в мягкую водянистую массу.

Общее правило для всех способов: никогда не размораживайте продукты при комнатной температуре на столе. Это самый опасный и неправильный способ, который используют многие по привычке. При комнатной температуре поверхность продукта оттаивает быстро, и бактерии начинают активно размножаться, в то время как середина остаётся замёрзшей. В результате вы получаете продукт, который на поверхности уже испортился, а внутри ещё ледяной. К тому же этот способ даёт самый неравномерный результат: сок вытекает, текстура разрушается. Поэтому забудьте про разморозку в тёплой воде, на батарее, на солнце или просто на столе. Только три описанных способа — в холодильнике, в холодной воде и в микроволновке — дают безопасный и приемлемый по качеству результат.

Ещё одно важное правило: готовьте размороженный продукт сразу после разморозки. Особенно это касается мяса, рыбы и фарша, которые размораживались в воде или в микроволновке. При разморозке в холодильнике продукт можно хранить ещё один-два дня до приготовления, потому что он не нагревался выше безопасной температуры. Но если вы размораживали в воде или микроволновке, температура продукта поднималась значительно выше, и бактерии могли начать размножаться, поэтому такой продукт должен быть приготовлен и съеден в ближайшие часы после разморозки. Не кладите его обратно в холодильник в надежде приготовить завтра — это рискованно.

И последнее: для некоторых продуктов разморозка вообще не нужна. Овощи для супа или рагу можно бросать в кипящую воду прямо из морозилки, не размораживая. Зелень в кубиках масла отправляют сразу в сковороду или кастрюлю. Ягоды для компота или выпечки можно использовать замороженными. Пельмени, вареники, котлеты, тефтели, нарезанный перец для жарки и брокколи на пару — всё это готовится прямо из морозилки. Разморозка требуется в основном для мяса, рыбы и крупных кусков, а для мелких полуфабрикатов и готовых блюд часто достаточно просто нагреть их без предварительной разморозки. В рецептах этой книги для каждого продукта будет указано, нужна ли разморозка и каким способом её лучше проводить.

6. Повторная заморозка — почему нельзя

Повторная заморозка — это табу, о котором знают все, но многие всё равно нарушают, особенно когда жалко выбрасывать остатки. Принцип прост: если продукт уже разморозился, его нельзя замораживать снова. Это правило распространяется на все продукты без исключения — мясо, рыбу, птицу, овощи, фрукты, ягоды, готовые блюда и полуфабрикаты. Исключение есть только одно: если продукт размораживался в холодильнике при температуре плюс четыре-пять градусов и никогда не нагревался выше этой температуры, его можно заморозить повторно, но с потерей качества. Однако даже в этом случае лучше избегать повторной заморозки и планировать порции так, чтобы размораживать ровно столько, сколько вы съедите.

Причин, почему повторная заморозка запрещена или крайне нежелательна, три, и все они связаны с безопасностью и качеством пищи.

Первая причина — бактерии. Когда продукт замораживается, бактерии не погибают, они просто впадают в спячку. При разморозке, особенно если она происходит при комнатной температуре или в тёплой воде, бактерии просыпаются и начинают активно размножаться, потому что влага и питательная среда остаются. Даже если продукт кажется ещё холодным, поверхность нагревается достаточно быстро, и бактериальные колонии начинают расти. Если такой продукт снова заморозить, бактерии снова впадают в спячку, но не погибают. При второй разморозке их будет уже значительно больше, и даже термическая обработка не гарантирует полной безопасности, потому что некоторые бактерии выделяют токсины, которые не разрушаются при нагревании. Это может привести к пищевому отравлению, особенно у людей с ослабленным иммунитетом, у детей и пожилых. Даже если вы не отравитесь, вкус продукта будет испорчен из-за продуктов жизнедеятельности бактерий.

Вторая причина — разрушение структуры продукта. При первой заморозке внутри клеток образуются кристаллы льда, которые частично разрывают клеточные стенки. При разморозке часть воды вытекает, и структура становится менее плотной, но ещё приемлемой. Если заморозить такой продукт снова, оставшаяся вода превращается в новые, более крупные кристаллы льда, которые наносят дополнительные повреждения клеткам. При второй разморозке продукт теряет ещё больше влаги, становится рыхлым, резиновым или водянистым. Мясо превращается в сухую волокнистую массу, рыба расслаивается и разваливается, ягоды становятся кашцей, овощи теряют упругость и превращаются в мокрую тряпочку. Даже если вы используете такой продукт в супе или рагу, он уже не даст той текстуры и насыщенности, которые были при первом замораживании.

Третья причина — потеря вкуса и питательных веществ. Вместе с клеточным соком при каждой разморозке и повторной заморозке уходят не только вода, но и растворённые в ней ароматические вещества, витамины и минералы. Витамин С, который особенно чувствителен к окислению, разрушается при контакте с воздухом во время разморозки. Витамины группы В частично переходят в вытекающий сок. Белки и жиры могут окисляться, давая прогорклый привкус. В итоге продукт становится не только безвкусным, но и менее полезным, чем свежий или правильно замороженный один раз. Это особенно заметно на мясе и рыбе, которые после повторной заморозки теряют свойственный им аромат и приобретают посторонние привкусы.

Какие продукты особенно критичны к повторной заморозке. Рыба и морепродукты страдают больше всего. У них нежная структура, и даже однократная заморозка требует очень

бережного обращения. Повторная заморозка превращает филе рыбы в кашу, а креветки и кальмары становятся резиновыми. Мясо птицы тоже сильно теряет в качестве — грудка становится сухой и волокнистой, тем более если она была заморожена уже без кожи. Готовые блюда — супы, соусы, рагу, запеканки — после повторной заморозки часто расслаиваются: вода отделяется от жира, соус теряет однородность, а овощи в нём превращаются в бесформенную массу. Ягоды и фрукты при повторной заморозке дают слишком много сока и превращаются в пюре, которое уже нельзя использовать для украшения десертов или для приготовления компота с цельными ягодами. Овощи, особенно брокколи, цветная капуста и стручковая фасоль, становятся слишком мягкими и теряют характерный хруст.

Единственное допустимое исключение. Если вы разморозили продукт в холодильнике, достали из него часть, а оставшаяся часть по-прежнему хранится при температуре плюс четыре градуса и не нагревалась, её можно заморозить повторно. Но только при одном условии — с момента начала разморозки прошло не больше суток, продукт был герметично упакован и не контактировал с воздухом. Например, вы разморозили в холодильнике большой кусок свинины, отрезали от него половину на жарку, а вторую половину, которая осталась холодной, снова положили в морозилку. Это допустимо, но качество всё равно пострадает — мясо будет чуть суше. Для безопасности такой повторно замороженный продукт нужно использовать в ближайшее время, в течение одного-двух месяцев, и обязательно подвергать тщательной термической обработке.

Что делать, если вы случайно разморозили продукт и не можете его использовать. Если продукт разморозился, а вы не знаете, когда сможете его приготовить, лучше приготовить его сразу и уже готовое блюдо заморозить. Например, разморозился фарш — пожарьте из него котлеты или сварите тефтели, остудите и заморозьте уже готовые изделия. Разморозились овощи — сварите из них суп или рагу и заморозьте готовое блюдо порционно. Разморозились ягоды — превратите их в пюре с сахаром и заморозьте как пюре. Это не считается повторной заморозкой сырого продукта, потому что вы изменили его структуру термической обработкой, и готовое блюдо будет храниться нормально. Таким способом вы не выбрасываете продукт и не рискуете здоровьем, а получаете новую заготовку, которую потом можно будет просто разогреть.

Как избежать ситуаций с повторной заморозкой. Главное правило — размораживайте ровно столько, сколько вам нужно на один приём. Для этого полезно замораживать продукты небольшими порциями: мясо нарезать на стейки толщиной два сантиметра и каждый упаковывать отдельно; фарш делить на брикеты по двести-триста граммов; супы разливать в контейнеры на две-три порции; ягоды замораживать в пакетах по двести-триста граммов. Если вы видите, что продукт большой и вы не съедите его за раз, разделите его на части до заморозки, а не после разморозки. Также подписывайте упаковки, чтобы вы могли выбрать именно ту порцию, которая нужна. И не оставляйте продукты размораживаться при комнатной температуре на весь день, потому что вы можете передумать готовить, а продукт уже разморозился и стоит тёплый — его придётся выбрасывать, так как замораживать повторно уже нельзя.

Повторная заморозка — это всегда риск и всегда потеря качества. Никогда не замораживайте продукт, который уже размораживался вне холодильника, даже если он кажется холодным. Никогда не замораживайте продукт, который стоял при комнатной температуре больше двух часов. Никогда не кладите обратно в морозилку те продукты, которые вы доставали на разморозку, а потом передумали готовить. Лучше выбросить небольшую порцию, чем рисковать здоровьем или испортить вкус всего блюда. Привычка замораживать порционно и пла-

нирование разморозку заранее избавит вас от необходимости принимать сложные решения о повторной заморозке и от разочарования в испорченных продуктах.

Глава 2. Овощи

7. Зелень — укроп, петрушка, кинза: в пакете и в кубиках с маслом или бульоном

Зелень — один из самых благодарных продуктов для заморозки. Она сохраняет аромат и цвет почти полностью, если сделать всё правильно, и позволяет вам круглый год добавлять в блюда свежий вкус. Укроп, петрушка и кинза замораживаются двумя основными способами: сухим россыпью в пакете и в кубиках с маслом или бульоном. Каждый способ хорош для своих целей.

Для заморозки зелени подходит только свежая, ярко-зелёная, без жёлтых и вялых листьев. Лучше всего замораживать зелень в день покупки или сбора, потому что даже один день хранения в холодильнике снижает её аромат. Перед заморозкой зелень тщательно перебирают, удаляют грубые стебли, жёлтые и подгнившие листья. Затем промывают в большом количестве холодной воды — удобно делать это в тазу или миске, чтобы песок и земля осели на дно, а не просто под струёй воды. Зелень достают из воды, несколько раз меняют воду, пока она не станет прозрачной. После мытья зелень обязательно высушивают. Это самый важный этап. Влажная зелень при заморозке слипается в комок, покрывается инеем и теряет аромат. Для сушки зелень раскладывают в один слой на чистое кухонное полотенце или на бумажные салфетки, накрывают сверху другим полотенцем и слегка прижимают, чтобы впитать лишнюю воду. Затем оставляют на двадцать-тридцать минут при комнатной температуре, чтобы испарилась оставшаяся влага. Зелень должна быть абсолютно сухой на ощупь — только тогда она будет хорошо храниться.

Способ первый — сухая заморозка в пакете. Этот способ подходит для зелени, которую вы будете добавлять в супы, соусы, рагу, вторые блюда, запеканки, омлеты и начинки. Зелень мелко нарезают ножом так, как вы обычно режете её для готовки. Не нужно слишком измельчать — достаточно стандартного нарезания кубиками или полосками, чтобы кусочки не превращались в пыль. Нарезанную зелень раскладывают на подносе или разделочной доске в один слой, чтобы она не соприкасалась с собой, и убирают в морозилку на один-два часа для первичной заморозки. За это время зелень замёрзнет отдельными кусочками и не будет слипаться. После этого её можно сыпать в пакет с zip-застёжкой или обычный полиэтиленовый пакет, выпустить из него воздух и плотно закрыть. Если вы не сделали первичную заморозку, зелень превратится в один ледяной брикет, из которого придётся откалывать куски молотком. Хранить зелень в пакете можно до одного года при температуре минус восемнадцать градусов. При использовании такой зелени не требуется разморозка — её можно бросать в кипящее блюдо прямо из морозилки, просто отсыпав нужное количество.

Способ второй — зелень в кубиках с маслом или бульоном. Этот способ идеален для зелени, которую вы добавляете в супы в самом конце варки, в соусы, в пасту, в ризотто, в яичные блюда и в блюда на сковороде, где масло или бульон уже являются частью рецепта. Также этот способ хорош для тех, кто не хочет возиться с первичной заморозкой и сыпанием зелени в пакеты. Зелень для кубиков тоже мелко нарезают, но не обязательно сушить до полного обезвоживания — небольшое количество влаги не страшно, потому что зелень всё равно будет смешана с жидкой основой. Нарезанную зелень раскладывают в формочки для льда, запол-

няя каждую ячейку примерно на две трети. Затем заливают растопленным сливочным маслом, оливковым маслом или небольшим количеством бульона. Масло должно быть жидким, но не горячим, чтобы не сварить зелень. Для сливочного масла растопите его на слабом огне или в микроволновке, дайте немного остыть до тёплого состояния и заливайте. Бульон можно использовать любой — мясной, овощной, грибной — главное, чтобы он был холодным или чуть тёплым, чтобы зелень не сварилась. Заливать нужно до самого верха ячейки, а затем аккуратно перемешать зелень ложкой, чтобы она распределилась в масле или бульоне равномерно, а не собралась кучкой на дне. Формочки ставят в морозилку на четыре-шесть часов до полного застывания. После этого кубики вынимают из формочек, перекладывают в пакет или контейнер и хранят при минус восемнадцати градусах до одного года.

Кубики с маслом особенно удобны, потому что они сразу дают и аромат зелени, и жир для жарки или тушения. Просто бросьте один-два кубика в сковороду или кастрюлю — и основа для блюда уже готова. Такие кубики отлично подходят для пасты, ризотто, обжарки овощей, для добавления в готовый суп, а также для смазывания хлеба перед запеканием или для ароматизации готового мяса и рыбы. Кубики с бульоном — это почти готовый концентрат для супа: если добавить такой кубик в кипящую воду, у вас уже будет ароматная основа, останется только добавить овощи или крупу.

Какая зелень для какого способа подходит лучше всего. Укроп и петрушка универсальны — они хороши и в сухом виде в пакете, и в кубиках. Укроп особенно выигрывает в кубиках с маслом, потому что его аромат раскрывается в жире. Петрушка отлично держит форму в сухом виде и не темнеет. Кинза — более нежная и капризная зелень. Она хорошо сохраняется в кубиках с маслом или бульоном, потому что масло защищает её от потери аромата. В сухом виде кинза тоже замораживается, но её специфический запах может немного ослабнуть через несколько месяцев, поэтому её лучше использовать в течение трёх-четырёх месяцев. Все три вида зелени можно смешивать в одном пакете или в одной формочке, создавая свои фирменные смеси — например, укроп с петрушкой для супов, кинза с петрушкой для мясных блюд, или все три вместе для универсального использования.

Смеси зелени для разных блюд. Для супов и бульонов хорошо замораживать укроп с петрушкой в равных пропорциях. Для мясных блюд, особенно свинины и баранины, отлично подходит кинза с петрушкой, иногда с добавлением зелёного лука. Для рыбы и морепродуктов можно заморозить укроп с кинзой, добавив немного цедры лимона, если замораживаете в масле. Для пасты и итальянских блюд можно заморозить базилик с петрушкой, но базилик лучше замораживать отдельно — он более нежный и требует особого подхода. В этой книге мы рассматриваем только укроп, петрушку и кинзу, но те же способы применимы к любой другой зелени по вашему вкусу.

Как использовать замороженную зелень. Сухую зелень из пакета достают ложкой или руками, отсыпают нужное количество и сразу добавляют в блюдо в конце варки или жарки, за несколько минут до готовности. Не нужно размораживать — она оттаёт прямо в горячем блюде за секунды. Кубики с маслом или бульоном добавляют в сковороду или кастрюлю вместе с остальными ингредиентами. Если вы разогреваете суп или соус, кубик можно просто положить сверху и оставить на минуту, а затем размешать. Кубик масла можно также бросить в горячий рис или картофель прямо перед подачей — это даст яркий аромат. Кубики с бульоном хорошо добавлять в воду для варки пасты или для риса — тогда даже сама крупа пропитывается травяным вкусом.

Важные нюансы. Никогда не замораживайте зелень крупными пучками целиком — она превратится в мокрый комок и потеряет всякий вид. Не замораживайте влажную зелень даже в кубиках — излишняя вода сделает кубики рыхлыми и снизит концентрацию вкуса. При заморозке в масле используйте качественное сливочное или оливковое масло, потому что оно влияет на вкус. Маргарин и спреды для этого не подходят — они плохо застывают и дают неприятный привкус. Если замораживаете зелень в бульоне, используйте нежирный осветлённый бульон, чтобы кубики были прозрачными и не имели мутных осадков. Храните пакеты с сухой зеленью и кубики в разных частях морозилки или подписывайте их так, чтобы вы точно знали, что находится внутри — замороженная зелень внешне похожа на другие продукты, например на шпинат или даже на тёртую морковь, поэтому надписи обязательны. И помните, что замороженная зелень значительно ароматнее сушёной, поэтому её нужно класть меньше, чем вы привыкли класть свежей — примерно в два-три раза меньше по объёму. Это особенно важно для кинзы, чей яркий вкус в замороженном виде становится ещё интенсивнее.

8. Зелень в кубиках для супов и соусов

Этот способ заморозки зелени можно назвать самым практичным и удобным для повседневного использования, особенно если вы часто готовите супы и соусы. Кубики зелени в масле или бульоне превращают процесс добавления трав из отдельного действия в этап, который занимает всего несколько секунд. Вы просто открываете морозилку, берёте один или два кубика и бросаете их в кастрюлю или сковороду, даже не задумываясь о том, сколько зелени отмерить и не разморозилась ли она.

Для супов и соусов лучше всего подходят кубики с маслом и кубики с бульоном, и у каждого из этих вариантов есть свои преимущества в зависимости от типа блюда.

Кубики зелени со сливочным или оливковым маслом — это идеальный выбор для соусов, которые готовятся на сковороде или в сотейнике с обжаркой. Когда вы бросаете такой кубик в горячую сковороду, масло мгновенно тает, обволакивает зелень и начинается обжарка, которая раскрывает аромат трав в полной мере. Это особенно хорошо для томатных соусов, сливочных соусов, для соусов к пасте, для подлив к мясу и рыбе, а также для заправки готовых супов уже после того, как они сняты с огня. В супы кубик масла добавляют либо в самом конце варки, либо уже в тарелку — масло тает, зелень отдаёт свой аромат, и суп получается ярким и нарядным. Сливочное масло в кубике придаёт блюду дополнительную нежность и бархатистость, оливковое масло — лёгкую средиземноморскую нотку.

Кубики зелени с бульоном — это выбор для тех, кто хочет получить аромат зелени без жира или готовит диетические супы и соусы. Бульон усиливает вкус самого блюда, делая его более насыщенным, и при этом не добавляет лишних калорий. Такие кубики бросают в кипящий суп за пару минут до готовности, и зелень успевает отдать свой аромат, не перевариваясь. Для соусов кубики с бульоном хороши в тех рецептах, где соус и так содержит достаточно масла, или когда вы хотите сделать соус более лёгким — например, овощной или грибной соус без сливок и масла. Бульонные кубики также можно использовать для ароматизации воды, в которой варится паста, крупы или картофель, — бросьте один кубик в кастрюлю при закладке продуктов, и даже сама крупа пропитается запахом укропа или петрушки.

Какие травы лучше всего подходят для супов и соусов. Для большинства супов классический выбор — укроп с петрушкой в равных пропорциях. Эта смесь универсальна и подходит к куриным, мясным, овощным и грибным супам. Для рыбных супов и ухи лучше взять укроп в чистом виде или укроп с петрушкой с преобладанием укропа. Для мясных супов и супов с бобовыми, например с фасолью или горохом, хорошо подходит петрушка с добавлением кинзы. Кинза также хороша в азиатских супах, например в супе с лапшой, в том яме или в любом супе с мясом и кинзой в составе. Для томатных соусов и соусов к пасте отлично работает смесь укропа, петрушки и базилика — базилик можно замораживать вместе с укропом и петрушкой в одном кубике, если он вам по вкусу. Для сливочных соусов, соусов к рыбе и морепродуктам лучше всего подходит укроп с добавлением петрушки в меньшем количестве, чтобы вкус укропа был доминирующим. Для диетических и овощных соусов можно замораживать зелень в чистом овощном бульоне, без травяных смесей.

Как правильно подготовить зелень для кубиков именно для супов и соусов. Зелень должна быть мелко нарезана, но не до состояния кашицы. Оптимальный размер нарезки — кусочки размером около трёх-пяти миллиметров, такие, чтобы они чувствовались в готовом

блюда, но не были слишком крупными. Стебли у укропа и петрушки можно использовать полностью, если они не слишком толстые и грубые — в супах и соусах они размягчаются и дают дополнительный вкус. У кинзы стебли более жёсткие, поэтому их лучше удалять, оставляя только листья и самые тонкие части стеблей. После нарезки зелень не нужно высушивать до состояния полного обезвоживания — достаточно просто промокнуть её полотенцем после мытья, чтобы убрать капли воды, но небольшая влажность не мешает, потому что она смешается с маслом или бульоном.

Процесс заморозки кубиков для супов и соусов. Возьмите формочки для льда, формочки для маленьких порционных кексов или любые другие небольшие ёмкости. Оптимальный объём одного кубика — около двадцати-тридцати миллилитров, это как раз стандартная ячейка для льда. Заполните каждую ячейку нарезанной зеленью примерно на две трети или до половины, слегка утрамбуйте ложкой, чтобы зелень уместилась плотнее. Затем залейте содержимое ячейки маслом или бульоном. Масло должно быть комнатной температуры или чуть тёплым, чтобы оно растаяло до жидкого состояния, но не горячим, чтобы не обварить зелень. Сливочное масло растопите в сотейнике или микроволновке и дайте ему остыть до тёплого состояния. Оливковое масло можно использовать комнатной температуры, оно не требует нагрева. Бульон должен быть холодным или чуть тёплым, чтобы зелень в нём не сварилась. Заливайте так, чтобы жидкость покрыла зелень полностью, и слегка потрясите формочку, чтобы ушли пузырьки воздуха. Если вы используете масло, можно добавить в каждую ячейку чуть-чуть соли — это сохранит цвет зелени и даст ей более стойкий аромат, но соль не обязательна. Поставьте формочки в морозилку на четыре-шесть часов, пока они полностью не застынут. Готовые кубики можно вынуть из формочек, переложив их в один пакет или контейнер, а можно оставить в формочках и вынимать по мере использования.

Как использовать кубики в супах и соусах без ошибок. В суп кубик бросают за две-три минуты до конца варки — этого времени достаточно, чтобы зелень оттаяла и отдала свой аромат, но не переварилась до потери цвета. Если бросить кубик слишком рано, зелень будет долго вариться, станет бледной и потеряет часть вкуса. В суп, который уже снят с огня, кубик можно добавить прямо в кастрюлю и дать настояться под крышкой пять минут — тогда аромат будет особенно насыщенным. В соусы кубик добавляют в процессе приготовления, сразу после того, как основа соуса прогрелась: бросьте кубик в сковороду или сотейник, перемешайте, и через минуту-две масло растает, зелень распределится равномерно. Для соусов на основе сливок или томатов кубик с маслом добавляет не только вкус, но и приятную маслянистую текстуру. Для холодных соусов, например для заправки салатов или для соуса песто, кубики не подходят — они рассчитаны на горячую обработку.

Порционные смеси для конкретных блюд. Чтобы сэкономить время ещё больше, можно замораживать кубики, которые уже готовы для определённых супов и соусов. Для куриного супа сделайте кубики с укропом и петрушкой в курином бульоне. Для рыбного супа — кубики с укропом и небольшим количеством петрушки в овощном или рыбном бульоне. Для томатного соуса к пасте — кубики с укропом, петрушкой и базиликом в оливковом масле. Для сливочного соуса к рыбе — кубики с укропом и петрушкой в сливочном масле с добавлением капельки лимонного сока при заморозке. Для мясных подлив — кубики с петрушкой и кинзой в говяжьем бульоне. Такие целевые кубики подписывайте сразу, например «для куриного супа», «для пасты» или «для рыбы», чтобы потом не вспоминать, что в каком пакете.

Хранение и сроки. Кубики зелени для супов и соусов хранятся при температуре минус восемнадцать градусов до одного года, но лучше использовать их в течение шести месяцев,

пока аромат максимально яркий. Храните кубики в плотно закрытых пакетах или контейнерах, чтобы они не впитывали посторонние запахи из морозилки. Если вы замораживали кубики в формочках для льда, после застывания их можно высыпать в один большой пакет, но в этом случае старайтесь вынимать каждый кубик по отдельности, не размораживая всю порцию. Если кубики при хранении в пакете слиплись, просто постучите пакетом о стол — они легко разделятся, потому что масло или бульон между ними не дают им склеиваться намертво.

Преимущество кубиков перед сухой заморозкой зелени для супов и соусов очевидно: они уже дозированы, они не рассыпаются по пакету, их легко брать влажными руками, и они не слипаются в комок. Кроме того, масло или бульон в составе кубика усиливают вкус готового блюда, делая его более сбалансированным и насыщенным. Если вы готовите суп или соус хотя бы два-три раза в неделю, кубики зелени сэкономят вам время, которое вы тратите на мытьё, сушку и нарезку свежей зелени каждый раз, а также позволят вам не думать о том, что пучок петрушки засох в холодильнике. Просто один раз заготовьте несколько формочек — и у вас будет запас ароматной зелени на много недель вперед.

9. Болгарский перец — целиком, соломкой, кубиками

Болгарский перец — один из самых удобных овощей для заморозки. Он отлично переносит низкие температуры, сохраняет цвет, форму и вкус, если его правильно подготовить. Перец можно замораживать тремя основными способами: целиком, соломкой и кубиками. Каждый способ предназначен для своего типа блюд и отличается по подготовке и упаковке.

Первый способ — заморозка перца целиком. Этот вариант используют в первую очередь для фаршировки. Перцы, замороженные целиком и очищенные от семян, становятся идеальной заготовкой, которую достаточно просто разморозить, наполнить фаршем и запечь или потушить. Для этого способа выбирают ровные, красивые перцы с толстыми стенками, без повреждений, одинакового размера, чтобы они выглядели аккуратно в готовом блюде. Перец моют, обсушивают бумажным полотенцем. Затем у каждого перца срезают верхнюю часть со стороны плодоножки, делая ровный срез, как крышечку, и удаляют семена и внутренние перегородки. Можно оставить плодоножку на срезанной крышечке, чтобы потом использовать её как крышку при запекании, а можно выбросить — это неважно. Важно тщательно вычистить все семена и белые перегородки, потому что они дают горечь. После очистки перцы можно слегка посолить изнутри и оставить на десять минут, чтобы ушла лишняя влага, а затем промокнуть бумажным полотенцем. Подготовленные перцы вкладывают один в другой, как матрёшки, чтобы сэкономить место в морозилке, или укладывают каждый отдельно в пакет. Если вы вкладываете перцы друг в друга, между ними можно проложить бумагу для заморозки или пергамент, чтобы они не слиплись. Упаковывают такие перцы в плотные пакеты с zip-застёжкой, выпуская воздух, или в вакуумные пакеты. В таком виде перец хранится до года. При использовании размораживать его не обязательно — вы можете достать замёрзший перец и сразу начинять его фаршем, а затем запечь или тушить. Во время термической обработки он разморозится и станет мягким. Если вы хотите разморозить перец заранее, сделайте это в холодильнике за четыре-шесть часов, чтобы он сохранил форму.

Второй способ — заморозка перца соломкой. Это самая популярная нарезка для тех, кто использует перец для жарки, тушения, добавления в рагу, в овощные гарниры, в лагман, в пасту, в омлеты и в начинки для пирогов. Соломка даёт длинные аккуратные полоски, которые красиво выглядят в блюде и не развариваются. Для этого способа перец моют, обсушивают, разрезают пополам вдоль, удаляют плодоножку, семена и все перегородки. Затем половинки перца нарезают продольными полосками шириной около пяти-семи миллиметров — это оптимальная толщина, которая позволяет перцу оставаться упругим при тушении и не превращаться в кашу. Нарезанную соломку обязательно нужно высушить, промокнув бумажным полотенцем, потому что влажный перец слипается в морозилке в ледяной комок. Затем соломку раскладывают на подносе или разделочной доске в один слой, чтобы полоски не касались друг друга, и убирают в морозилку на один-два часа для первичной заморозки. После того как соломка замёрзла и стала твёрдой, её сыпают в пакет с zip-застёжкой или вакуумный пакет, выпускают воздух и плотно закрывают. В таком виде перец хранится до года. При использовании соломку не размораживают — её бросают в сковороду или кастрюлю прямо из морозилки, и она оттаивает за пару минут на сковороде. Соломка особенно хороша для жарки с луком и мясом, потому что она быстро прогревается и остаётся хрустящей.

Третий способ — заморозка перца кубиками. Это самый универсальный вариант для тех, кто добавляет перец в супы, в соусы, в овощные смеси для запеканок, в начинки для пирогов, в голубцы, в фаршированные баклажаны, в лечо и любые блюда, где перец должен быть

мелко нарезан и полностью растворяться в общей массе. Для этого способа перец подготавливают так же, как и для соломки: моют, сушат, удаляют плодоножку, семена и перегородки. Затем нарезают кубиками размером примерно один-полтора сантиметра. Кубики должны быть одинакового размера, чтобы они равномерно замораживались и одинаково вели себя в блюде. После нарезки кубики также раскладывают на подносе в один слой и замораживают россыпью в течение одного-двух часов. Замёрзшие кубики ссыпают в пакет и хранят при минус восемнадцати градусах до одного года. Кубики не размораживают перед использованием — их добавляют в супы и соусы в замороженном виде, и они быстро оттаивают в горячей жидкости. Для супов кубики перца можно закладывать вместе с остальными овощами за пять-десять минут до готовности. Для соусов — за две-три минуты до конца варки.

Сравнение способов и их предназначение. Целые перцы — только для фаршировки. Их нельзя использовать для других блюд, потому что они крупные и их сложно нарезать после разморозки — они становятся мягкими и теряют форму. Соломка — для жарки, тушения, рагу, гарниров, для лагмана, для пасты, для омлетов и для блюд, где перец должен сохранять структуру и быть заметным в тарелке. Кубики — для супов, соусов, запеканок, начинок и для блюд, где перец должен быть практически незаметным, но при этом давать свой вкус и цвет.

Советы по выбору цвета перца для заморозки. Красный перец самый сладкий и ароматный, он лучше всего сохраняет вкус при заморозке. Жёлтый и оранжевый чуть менее сладкие, но отлично держат форму и дают яркие красивые цвета в блюдах. Зелёный перец имеет более горьковатый и пряный вкус, он хорошо подходит для соломки и кубиков в мясные блюда, но для фаршировки его используют реже, потому что он даёт более резкий оттенок. Если вы замораживаете несколько сортов перца, лучше смешивать их по цветам, создавая яркие смеси — красный с жёлтым для салатов и гарниров, зелёный с красным для мясных рагу. При заморозке смесей важно нарезать все перцы одинаковым способом — все соломкой или все кубиками, чтобы они равномерно замораживались и одинаково готовились.

Подготовка перца к заморозке в зависимости от нарезки. Для всех способов важно помнить о сушке. Влажный перец при заморозке слипается, покрывается инеем, а после разморозки становится водянистым и теряет сладость. После мытья обязательно обсушите перец бумажным полотенцем — не только снаружи, но и внутри, в тех местах, где были семена. Если вы заметили, что перец влажный, разложите его на полотенце на двадцать-тридцать минут при комнатной температуре, чтобы испарилась лишняя влага. Также важно удалить все семена и перегородки полностью — оставшиеся перегородки при заморозке становятся жёсткими и горькими и испортят вкус всего блюда.

Как замораживать перец для лечо и для тушения. Если вы планируете использовать замороженный перец именно для лечо, лучше замораживать его крупными кусками, почти половинками или четвертинками. Для этого перец очищают от семян, режут на две-четыре части и замораживают россыпью на подносе, а затем в пакете. При приготовлении лечо такие куски кладут в соус и тушат до мягкости — они хорошо сохраняют форму и дают наваристый вкус. Если вы планируете использовать перец для тушения с мясом, лучший вариант — соломка, потому что она хорошо сочетается с мясными соками и равномерно пропитывается соусом. Для тушения в сметане или сливках также лучше брать соломку, потому что кубики могут развариться и не дать нужной текстуры.

Как хранить перец в морозилке. Все три варианта — целиком, соломкой и кубиками — хранятся при температуре минус восемнадцать градусов до года. Но вкусовые качества лучше

всего сохраняются в течение шести-восьми месяцев, поэтому старайтесь использовать заготовки в этот период. Пакеты с соломкой и кубиками обязательно подписывайте, указывая не только название, но и вид нарезки, чтобы вы знали, для какого блюда вы достаете перец. Например, «перец красный соломка», «перец жёлтый кубики» или «перец для фаршировки». Если вы замораживаете смесь цветов, тоже указывайте это, например «перец красный с жёлтым соломка». Это поможет вам выбирать нужную заготовку быстро, не открывая все пакеты.

Особенности использования замороженного перца в разных блюдах. Для омлетов и яичницы соломку перца можно бросать прямо на сковороду замороженной, и она успеет разморозиться и подрумяниться за те три-четыре минуты, пока готовится яйцо. Для супов кубики закладывают в конце варки, не размораживая, — они отдают свой цвет и вкус, но не развариваются до состояния кашицы. Для фаршировки целые перцы можно начинять замороженными — фарш отлично держится внутри, а при запекании перец становится мягким и сочным. Если вы хотите фаршировать размороженный перец, размораживайте его в холодильнике, чтобы он сохранил упругость, а затем аккуратно отжимайте излишки жидкости, которая вытекла при разморозке. Для рагу и гарниров соломку добавляют в самом начале тушения вместе с луком и морковью — она успевает полностью разморозиться и отдать свой вкус овощам и соусу. Для пиццы, для начинки в пироги и для запеканок лучше использовать кубики — они равномерно распределяются по начинке и не выглядят как крупные куски. Также кубики перца хорошо добавлять в фарш для котлет или тефтелей — они делают мясо более сочным и добавляют приятную сладковатую нотку.

Замороженный перец любого способа нарезки значительно экономит время, потому что вы избавляете себя от самого трудоёмкого этапа — мытья, чистки и нарезки. Достаточно один раз заготовить несколько килограммов перца в сезон, когда он дешёвый и самый вкусный, и у вас будет готовая основа для десятков блюд на весь холодный период. Правильно замороженный перец не уступает свежему по вкусу и внешнему виду, а по удобству использования превосходит его во много раз.

10. Перец для фаршировки — целиком без семян

Этот способ заморозки — отдельная важная тема, хотя он и пересекается с предыдущим пунктом о перце целиком. Заготовка перца специально для фаршировки требует более внимательного отношения к деталям, потому что от правильной подготовки зависит, как перец будет вести себя при начинке, запекании или тушении. Перец для фаршировки замораживают только целиком, без семян, сохраняя целостность стенок и донышка, чтобы он не развалился при наполнении фаршем.

Как выбрать перец для фаршировки. Для этой заготовки нужны перцы правильной формы — округлые или слегка вытянутые, с ровным дном, чтобы они устойчиво стояли в форме для запекания или в кастрюле. Лучше всего брать перцы с толстыми мясистыми стенками — они лучше держат форму при заморозке и после разморозки, не разваливаются и не дают лишней жидкости. Тонкостенные перцы для фаршировки не подходят, потому что они становятся вялыми и рвутся при начинке. По цвету выбирайте любые, но красные и жёлтые перцы слаще и сочнее, что делает готовое блюдо более вкусным. Зелёные перцы для фаршировки используют реже, потому что они более жёсткие и имеют горьковатый привкус, который при тушении с мясом или рисом не всегда уместен. Размер перцев должен быть примерно одинаковым в одной партии заморозки — это удобнее для хранения и для последующего приготовления, потому что они будут готовиться одновременно.

Подготовка перца к заморозке. Перец тщательно моют в холодной воде, обсушивают бумажными полотенцами. Затем у каждого перца срезают верхнюю часть со стороны плодоножки — срезают ровным кружком, снимая своего рода крышечку. Срезать нужно достаточно высоко, оставляя отверстие шириной около трёх-четырёх сантиметров, чтобы в него удобно было набивать фарш после разморозки. Плодоножку и крышечку можно сохранить, если вы планируете закрывать перцы сверху при запекании, но для заморозки их обычно выбрасывают, потому что при разморозке они становятся неаппетитными. После того как крышечка срезана, ложкой или пальцами удаляют все семена и белые перегородки. Семена нужно удалять очень тщательно, вычищая их из всех уголков внутри перца, особенно в верхней части, где они крепятся к стенкам. Оставшиеся перегородки при заморозке становятся жёсткими и горькими, поэтому их тоже удаляют. После очистки перец промывают изнутри под проточной водой, чтобы смыть остатки семян, и снова обсушивают бумажными полотенцами как снаружи, так и внутри. Важно обсушить внутреннюю полость, чтобы там не осталось капель воды, которые при заморозке превратятся в лёд и могут повредить стенки.

Как правильно замораживать перец для фаршировки. Самый удобный способ — заморозка перцев вложенными друг в друга. Для этого очищенные и высушенные перцы вставляют один в другой, как матрёшку, по два-три штуки, в зависимости от размера. Меньший перец вставляют в больший, чтобы они плотно прилегали друг к другу. Это экономит место в морозилке и не даёт стенкам перцев слипаться в один комок. Если перцы очень крупные, их можно замораживать по отдельности, но тогда они займут больше места в морозилке. Вложенные перцы упаковывают в пакеты с zip-застёжкой или в вакуумные пакеты, выпускают из пакета как можно больше воздуха и плотно закрывают. Если вы замораживаете перцы по отдельности, их лучше сначала заморозить на подносе в один слой, чтобы они не слиплись друг с другом, а затем уже убрать в пакет. Вложенные друг в друга перцы можно не замораживать рассыпью — они и так не слипнутся, потому что соприкасаются только внутренней поверхно-

стью одного с внешней поверхностью другого. Хранятся такие перцы при температуре минус восемнадцать градусов до года.

Как фаршировать замороженный перец. Замороженный перец для фаршировки не нужно размораживать перед начинкой, если вы собираетесь сразу запекать или тушить его. Достаточно достать перец из морозилки, вынуть его из пакета, слегка раздвинуть пальцами стенки, если они немного слиплись, и наполнить фаршем прямо в замёрзшем виде. Замёрзший перец хорошо держит форму, его удобно набивать, и он не рвётся. Фарш можно использовать любой — мясной, мясо-рисовый, овощной, с грибами, с гречкой. Наполняйте перец плотно, но не до самого верха, оставляя примерно один сантиметр до среза, потому что при разморозке и запекании объём фарша увеличится, и он может вывалиться. Сразу после начинки перцы укладывают в форму для запекания или в кастрюлю, заливают соусом или бульоном и ставят в духовку или на плиту. Замороженный перец при термической обработке размораживается постепенно, отдавая лишнюю влагу в соус, при этом сами стенки остаются целыми и не развариваются в кашу. Если вы хотите разморозить перец перед начинкой, сделайте это в холодильнике за четыре-шесть часов или за ночь. При разморозке из перца может вытечь немного жидкости — её нужно слить, а сам перец промокнуть бумажным полотенцем изнутри, чтобы фарш не получился водянистым. Размороженные перцы становятся мягче, но всё равно сохраняют форму, если у них были толстые стенки.

В чём преимущество замороженного перца для фаршировки перед свежим. Замороженный перец после приготовления получается более мягким и нежным, чем свежий, потому что лёд при размораживании немного разрывает клеточные стенки, и перец становится более податливым. Это особенно удобно для детей и для тех, кто не любит жёсткие овощи. Также замороженный перец, как правило, дешевле свежего зимой, и вы можете делать эту заготовку летом или осенью в сезон, когда перцы самые сочные и вкусные. Кроме того, замороженный перец уже очищен, и вам не нужно тратить время на эту подготовку перед каждым приготовлением фаршированных перцев — вы просто достаёте заготовку, начинаете и ставите в духовку.

Как избежать основных проблем. Первая проблема — при разморозке перец становится слишком мягким и рвётся при начинке. Чтобы этого избежать, не размораживайте перец в микроволновке и при комнатной температуре, только в холодильнике и не до конца, а почти замёрзшим — тогда он сохранит упругость. Вторая проблема — перец даёт слишком много жидкости при тушении, и фарш получается водянистым. Чтобы этого избежать, не размораживайте перец полностью перед начинкой, а фаршируйте его замороженным, или после разморозки слейте жидкость и промокните внутреннюю полость бумажным полотенцем. Третья проблема — перец слипается в морозилке в один комок, и его трудно разделить. Чтобы этого избежать, замораживайте перцы вложенными друг в друга или замораживайте каждый перец отдельно на подносе в один слой, а затем перекладывайте в пакет. Четвёртая проблема — перец теряет цвет и становится бледным после заморозки. Это естественный процесс, но если вы обварите очищенные перцы в кипящей воде в течение одной-двух минут перед заморозкой, бланширование закрепит цвет. Однако для фаршировки это необязательно, потому что при тушении цвет всё равно изменится.

Как использовать замороженный перец для других блюд. Если вы заготовили много перцев для фаршировки и не использовали все, их можно использовать и для других блюд. Размороженные целые перцы можно нарезать соломкой или кубиками и использовать для супов, соусов, рагу, омлетов, гарниров. Они будут немного мягче, чем перцы, замороженные сразу в нарезке, но для варёных и тушёных блюд это не критично. Также размороженный перец

можно нафаршировать не мясом, а сырной или овощной начинкой и запечь как самостоятельное блюдо. Или просто разрезать на половинки и запечь с сыром и зеленью. Поэтому заготовка целых перцев без семян — это универсальный запас, который пригодится и для основного назначения, и как полуфабрикат для других рецептов.

Хранение и маркировка. Пакеты с замороженным перцем для фаршировки обязательно подписывайте, указывая, что это перец для фаршировки, целиком без семян. Также указывайте дату заморозки и количество штук в пакете. Например: «перец красный для фаршировки, 6 штук, 20.08.2026». Если вы замораживали перцы разных цветов, можете указать цвет или смесь цветов. Маркировка поможет вам быстро найти нужную заготовку в морозилке, особенно если у вас есть другие виды замороженного перца — соломка и кубики. Храните пакеты с целыми перцами в той части морозилки, где они не будут придавлены другими тяжёлыми продуктами, чтобы стенки перцев не поломались. Если вы замораживаете перцы вложенными друг в друга, кладите пакеты ровно, чтобы перец не деформировался под собственным весом. И помните, что правильно заготовленный перец для фаршировки — это одно из самых благодарных вложений времени на кухне, потому что зимой вы сможете за несколько минут приготовить домашнее сытное блюдо, которое будет напоминать о лете.

11. Баклажаны — сырыми или бланшированными

Баклажаны — капризный овощ для заморозки, но если сделать всё правильно, они сохраняют свою структуру и вкус. Главная проблема баклажанов — горечь и избыток влаги, которая при разморозке делает их водянистыми и безвкусными. Поэтому перед заморозкой баклажаны нужно подготовить особым образом, и у вас есть два варианта: заморозить их сырыми с предварительной обработкой солью или заморозить бланшированными. Каждый способ даёт свой результат и подходит для разных блюд.

Первый способ — заморозка сырых баклажанов с предварительным удалением горечи. Этот способ подходит для тех, кто планирует использовать баклажаны для жарки, тушения, рагу, овощного гарнира, для добавления в супы, для икры и для запекания. Сырые баклажаны после правильной подготовки сохраняют свою текстуру лучше, чем бланшированные, и не превращаются в кашу. Для этого способа выбирайте молодые баклажаны с гладкой кожицей, без тёмных пятен и вмятин, с тонкой кожицей и мелкими семенами. Старые баклажаны с жёсткими семенами и толстой кожурой для заморозки не годятся — они становятся горькими и резиновыми.

Подготовка сырых баклажанов начинается с мытья и обсушивания. Затем их нарезают так, как вы планируете использовать в будущем: кружочками толщиной около одного сантиметра, кубиками размером два-три сантиметра, соломкой или брусочками для жарки. Сразу после нарезки баклажаны нужно избавить от горечи. Самый надёжный способ — посолить. Нарезанные баклажаны выкладывают в дуршлаг или в большую миску, пересыпают крупной солью из расчёта примерно одна чайная ложка соли на один килограмм нарезанных баклажанов, перемешивают руками, чтобы соль распределилась по всем кусочкам, и оставляют на тридцать-сорок минут при комнатной температуре. За это время из баклажанов вытечет тёмно-коричневый сок, который уносит с собой горечь и лишнюю влагу. После этого баклажаны промывают под проточной водой, чтобы смыть соль, и тщательно отжимают руками — каждый кусочек слегка сжимают, чтобы удалить оставшуюся жидкость. Затем баклажаны раскладывают в один слой на чистое кухонное полотенце и оставляют на пятнадцать-двадцать минут, чтобы они окончательно обсохли. Важно, чтобы кусочки были сухими на поверхности, иначе при заморозке они превратятся в ледяной брикет.

После просушки сырые баклажаны замораживают россыпью на подносе или разделочной доске, раскладывая кусочки в один слой так, чтобы они не соприкасались друг с другом. Поднос ставят в морозилку на один-два часа, пока баклажаны не станут твёрдыми. Затем ихсыпают в пакет с zip-застёжкой или вакуумный пакет, выпускают воздух и плотно закрывают. В таком виде баклажаны хранятся до восьми месяцев. При использовании их не размораживают — их можно бросать в сковороду или кастрюлю прямо из морозилки, если вы готовите рагу, суп или тушёное блюдо. Для жарки замороженные баклажаны лучше сначала разморозить в холодильнике и обжарить, предварительно отжав лишнюю жидкость, которая выделится при разморозке. Если пожарить замёрзшие баклажаны, они могут дать слишком много воды и не подрумянятся.

Второй способ — заморозка бланшированных баклажанов. Этот способ подходит для тех, кто хочет максимально сохранить цвет и структуру баклажанов, а также для тех, кто планирует использовать их в рагу, в запеканках, в икре, в супах-пюре и в блюдах, где баклажаны должны быть мягкими и нежными. Бланширование — это кратковременная обработка

кипятком, которая останавливает действие ферментов и фиксирует структуру овоща. Благодаря бланшированию баклажаны почти не меняют цвет, становятся более упругими и лучше держат форму после разморозки, хотя и теряют часть первоначальной плотности.

Для бланширования баклажаны моют, обсушивают и нарезают так же, как и для первого способа: кружочками, кубиками или соломкой. Затем в большой кастрюле кипятят воду. Нарезанные баклажаны опускают в кипящую воду порциями, чтобы вода не остывала резко, и бланшируют ровно две-три минуты. Больше трёх минут баклажаны держать нельзя — они разварятся. Сразу после бланширования баклажаны вынимают шумовкой и перекладывают в миску с ледяной водой, чтобы резко остановить процесс варки. Это фиксирует цвет и предотвращает переваривание. В ледяной воде баклажаны держат столько же времени, сколько бланшировали, — две-три минуты. Затем их откидывают на дуршлаг, дают воде стечь, раскладывают на полотенце и сушат. Бланшированные баклажаны уже потеряли часть влаги и горечи в кипятке, поэтому дополнительно отжимать их не нужно. После сушки их замораживают рассыпью на подносе в один слой в течение одного-двух часов, затем ссыпают в пакет и хранят при температуре минус восемнадцать градусов до десяти-двенадцати месяцев. Бланшированные баклажаны при использовании не размораживают — они готовы к добавлению в рагу, супы, запеканки и соусы прямо из морозилки. Они быстрее готовятся и становятся мягче, чем сырые замороженные.

Сравнение двух способов. Сырые замороженные баклажаны после подготовки с солью лучше подходят для жарки, потому что они сохраняют больше исходной структуры и не разваливаются на сковороде. Они дают более плотную текстуру, похожую на свежие баклажаны, если их правильно разморозить и отжать. Бланшированные баклажаны лучше подходят для тушёных блюд и для тех случаев, когда вам нужна однородная мягкая масса, например для икры, для супов-пюре, для запеканок и для овощных рагу, где баклажаны должны полностью смешаться с соусом. Бланшированные баклажаны быстрее готовятся, потому что они уже частично обработаны термически, а сырые требуют более длительного приготовления. По вкусу оба варианта хороши, но бланширование делает вкус баклажанов более нейтральным и мягким, а сырая заморозка сохраняет характерный баклажановый аромат.

Какие баклажаны не подходят для заморозки. Крупные перезрелые баклажаны с толстой тёмно-фиолетовой кожурой и большими жёсткими семенами замораживать не стоит. После разморозки они становятся горькими, водянистыми и резиновыми даже при бланшировании. Также не замораживайте баклажаны с подгнившими участками или повреждённой кожурой — гниль распространится при разморозке и испортит всё блюдо. Для заморозки выбирайте только свежие упругие плоды с тонкой кожурой, которые легко прокалываются ногтем, и мелкими белыми или едва заметными семенами внутри.

Как использовать сырые замороженные баклажаны. Для жарки сырые замороженные баклажаны лучше всего разморозить в холодильнике в течение нескольких часов, а затем отжать лишнюю жидкость, которая выделилась при разморозке, промокнуть бумажным полотенцем и обжарить как свежие. Если вы жарите их прямо из морозилки, вода будет выходить на сковороду, и баклажаны будут тушиться, а не жариться, поэтому для хрустящей корочки разморозка обязательна. Для рагу и супов сырые замороженные баклажаны можно бросать замороженными — они отдадут влагу в бульон или соус, что сделает блюдо более насыщенным. Для икры и запеканок сырые замороженные баклажаны тоже можно использовать, но их придётся дольше тушить, чтобы они стали мягкими.

Как использовать бланшированные замороженные баклажаны. Бланшированные баклажаны можно готовить прямо из морозилки для любых блюд, кроме жарки. Они не подходят для обжаривания до хрустящей корочки, потому что уже частично сварились и станут мягкими. Но для рагу, овощных супов, икры, мусаки, лазаньи с овощами, для запеканок и для фаршированных баклажанов они идеальны, потому что они быстро размягчаются, хорошо впитывают соус и не дают горечи. Для запеканок их можно выкладывать слоями прямо замороженными — они разморозятся и дойдут до готовности в духовке вместе с остальными ингредиентами.

Совет по заморозке баклажанов для конкретных блюд. Если вы планируете запекать баклажаны кружочками с сыром или использовать их для овощной лазаньи, лучше замораживать их кружочками, бланшированными, чтобы они сохранили форму. Если вы готовите рагу или овощной гарнир, можно замораживать кубиками, тоже бланшированными — они быстрее разморозятся и не будут разваливаться. Для жарки баклажанов, например для закуски или для добавления в омлет, лучше использовать сырые замороженные кусочки, подготовленные с солью — они сохраняют упругость и хорошо золотятся. Для икры и для паштета из баклажанов можно замораживать бланшированные кубики или даже пюре, взбитое блендером после бланширования, — такое пюре можно использовать прямо из морозилки, добавив специи и масло. Для мусаки, где баклажаны выкладываются слоями с мясом и соусом, лучше всего подходят бланшированные кружочки — они не дают горечи и остаются упругими, даже когда залиты соусом и запечены.

Ошибки, которых следует избегать при заморозке баклажанов. Первая ошибка — пропуск этапа с солью у сырых баклажанов. Если не удалить горечь и лишнюю влагу, баклажаны будут горькими и водянистыми. Вторая ошибка — слишком долгое бланширование. Если поддержать баклажаны в кипятке дольше трёх минут, они разварятся и превратятся в кашу при разморозке. Третья ошибка — заморозка баклажанов в пакете без первичной заморозки россыпью. Даже обработанные солью или бланшированные баклажаны слипаются в один комок, если их сразу убрать в пакет. Четвёртая ошибка — заморозка влажных баклажанов. Любая лишняя влага на поверхности превращается в лёд и ухудшает текстуру. Пятая ошибка — заморозка слишком толстых кусков. Баклажаны толщиной больше двух-трёх сантиметров замораживаются медленно и внутри остаются влажными, что приводит к потере качества. Оптимальная толщина кусочков — один-два сантиметра для кружочков и два-три сантиметра для кубиков.

Правильно замороженные баклажаны — это большая помощь зимой, когда качественные свежие баклажаны стоят дорого и часто бывают перезрелыми и горькими. Ваша собственная заготовка, сделанная в сезон, гарантирует вкусное и полезное блюдо в любое время года.

12. Кабачки — кружочками, кубиками, тёртыми для оладий

Кабачки — один из самых простых и благодарных овощей для заморозки. Они хорошо переносят низкие температуры, почти не теряют вкус и текстуру, если их правильно подготовить, и подходят для самых разных блюд. Кабачки можно замораживать тремя основными способами: кружочками, кубиками и тёртыми для оладий. Каждый способ имеет свою подготовку и своё назначение, и все они сохраняют кабачки в отличном состоянии на несколько месяцев.

Первый способ — заморозка кабачков кружочками. Кружочки — это самый универсальный вариант, который подходит для жарки, запекания, тушения, добавления в супы, рагу, овощные гарниры, для приготовления запеканок и для укладки на пиццу. Для этого способа выбирают молодые кабачки с тонкой нежной кожицей, без крупных семян внутри. Такие кабачки не нужно чистить — кожица тонкая и мягкая, она не портит текстуру блюда. Если кабачки уже крупные, с толстой кожурой и сформировавшимися семенами, лучше их очистить от кожуры и удалить семенную часть, чтобы кружочки были нежными и не водянистыми.

Подготовка кабачков для кружочков начинается с мытья и обсушивания. Затем кабачки нарезают поперёк кружочками толщиной примерно один-полтора сантиметра. Толщина должна быть одинаковой, чтобы кабачки равномерно замораживались и размораживались. Слишком тонкие кружочки при разморозке становятся вялыми, слишком толстые — долго замораживаются и могут остаться сырыми внутри. После нарезки кружочки раскладывают на чистом полотенце в один слой и оставляют на десять-пятнадцать минут, чтобы с поверхности испарилась лишняя влага. Влажные кабачки при заморозке слипаются и покрываются инеем, поэтому сушка обязательна. Затем кружочки выкладывают на поднос или разделочную доску в один слой, не соприкасаясь друг с другом, и убирают в морозилку на один-два часа для первичной заморозки. Когда кружочки замёрзнут и станут твёрдыми, их сыпают в пакет с zip-застёжкой или вакуумный пакет, выпускают воздух и плотно закрывают. Хранятся кружочки при температуре минус восемнадцать градусов до десяти-двенадцати месяцев. При использовании кружочки не размораживают — их можно бросать на сковороду или в кастрюлю прямо из морозилки. Для жарки лучше обваливать замороженные кружочки в муке или панировке и жарить на горячем масле — они быстро разморозятся и подрумянятся.

Второй способ — заморозка кабачков кубиками. Кубики — это выбор для супов, рагу, овощных гарниров, запеканок, омлетов, для добавления в фарш, в начинки для пирогов, в овощные смеси и в блюда, где кабачок должен быть мелко нарезан и распределяться по блюду равномерно. Для этого способа кабачки моют, обсушивают, при необходимости очищают от кожуры и удаляют семена. Затем нарезают кубиками размером примерно один-два сантиметра — не больше, чтобы они быстро замораживались и готовились. Кубики одного размера замораживаются равномерно и одинаково ведут себя в блюде. После нарезки кубики раскладывают на полотенце на десять-пятнадцать минут, чтобы убрать излишнюю влагу. Затем их замораживают россыпью на подносе в один слой в течение одного-двух часов, после чего сыпают в пакет и хранят в морозилке. Кубики кабачка используют прямо из морозилки, не размораживая, добавляя их в кипящие супы, рагу или соусы за пять-десять минут до готовности. Для омлетов и яичницы кубики кабачка можно бросать на сковороду замороженными — они разморозятся и дойдут до готовности вместе с яйцом. Кубики кабачка не подходят для жарки до хрустящей корочки, потому что они мелкие и при разморозке выделяют много влаги, но для тушёных и варёных блюд они идеальны.

Третий способ — заморозка кабачков тёртыми для оладий. Это самый популярный способ среди тех, кто любит кабачковые оладьи, но не хочет каждый раз возиться с тёркой и отжимом. Замороженные тёртые кабачки готовятся быстрее, потому что они уже частично обезвожены и не дают лишней жидкости, а оладьи получаются плотными и не разваливаются. Этот способ подходит не только для оладий, но и для добавления в кексы, в запеканки, в супы-пюре, в соусы, в выпечку и в любые блюда, где кабачок нужен в измельчённом виде.

Для этого способа кабачки моют, обсушивают, очищают от кожуры и удаляют семена, особенно если кабачки крупные. Затем кабачки трут на крупной тёрке — такую же консистенцию, какую вы используете для свежих оладий. Натёртую массу перекладывают в дуршлаг или в сито, слегка солят и оставляют на двадцать-тридцать минут при комнатной температуре. За это время из кабачков выделяется сок, который нужно удалить, чтобы оладьи не были водянистыми. Натёртые кабачки отжимают руками, удаляя как можно больше влаги. Можно отжать через марлю или просто сложить в горсть и сжать ладонями, пока жидкость не перестанет капать. Затем отжатую массу нужно обсушить, разложив её на чистом полотенце тонким слоем на десять-пятнадцать минут, чтобы испарилась оставшаяся влага. После этого тёртые кабачки можно замораживать. Самый удобный способ — порционная заморозка. Разложите натёртую массу по формочкам для льда, по силиконовым формочкам для кексов или просто слепите из неё небольшие шарики или лепёшки размером с одну порцию оладий. Если у вас есть кулинарное кольцо, можно сформировать ровные диски, которые потом будет удобно бросать на сковороду. Сформированные порции выкладывают на поднос в один слой и замораживают в течение одного-двух часов. Затем порции перекладывают в пакет с zip-застёжкой или контейнер, плотно закрывают и хранят при температуре минус восемнадцать градусов до двенадцати месяцев. При использовании тёртые кабачки не размораживают — их можно бросать на разогретую сковороду с маслом прямо из морозилки, добавлять к ним яйцо, муку и специи прямо на сковороде или смешать в миске после кратковременной разморозки. Замороженные тёртые кабачки дают меньше сока, чем свежие, поэтому оладьи получаются более плотными и хрустящими.

Какой способ для каких блюд выбирать. Кружочки кабачка — для жарки во фритюре, для запекания с сыром и томатами, для гриля, для добавления в лазанью, для овощного гратена, для пиццы, для горячих бутербродов. Кубики кабачка — для супов, рагу, овощных гарниров, запеканок, фаршированных блюд, омлетов, для добавления в мясной фарш, для соусов к пасте, для икры. Тёртые кабачки — для оладий, для кексов, для сырников с кабачком, для супов-пюре, для запеканок, для начинки в пирожки и вареники, для соусов и подлив.

Особенности подготовки кабачков в зависимости от степени зрелости. Молодые кабачки с тонкой кожицей и мелкими семенами можно замораживать с кожурой и семенами в любом виде — кружочками, кубиками и тёртыми. Их не нужно чистить и семечки в них мягкие и не чувствуются. Крупные зрелые кабачки с толстой грубой кожурой и крупными семенами обязательно нужно очищать и удалять семенную часть, иначе они будут жёсткими и горькими. У таких кабачков срезают кожуру, разрезают вдоль пополам, ложкой вычищают семена и только потом нарезают кружочками или кубиками, или трут на тёрке. Если крупные кабачки перезрелые и семена слишком жёсткие, их лучше не замораживать вообще — они превратятся в рыхлую водянистую массу.

Как избежать водянистости при заморозке. Главная проблема кабачков — обилие воды, которая при разморозке делает их жидкими и безвкусными. Поэтому сушка перед заморозкой обязательна для всех трёх способов. Для кружочков и кубиков достаточно промокнуть их

бумажным полотенцем и поддержать на воздухе. Для тёртых кабачков обязателен этап посола, отстаивания и отжима — это удаляет до восьмидесяти процентов влаги, и оладьи не расплываются. Также не стоит замачивать кабачки в воде перед заморозкой — они впитают лишнюю жидкость, и убрать её будет невозможно.

Как использовать замороженные кабачки без разморозки. Кружочки и кубики можно сразу бросать в горячее блюдо. Для супов и рагу добавляйте их за пять-семь минут до готовности. Для тушения и запекания — выкладывайте замороженными слоями с другими овощами или мясом, время готовки увеличится на пять-десять минут. Для жарки кружочков разморозка не нужна — обваливайте их в муке или кляре и сразу на сковороду с маслом. Для оладий из тёртых кабачков разморозка тоже не нужна — выложите замороженную порцию на сковороду, дайте ей слегка подтаять в течение минуты, затем разровняйте ложкой, добавьте яйцо и муку, если вы не смешали их заранее. Если же вы хотите смешать все ингредиенты до жарки, как в обычном рецепте, разморозьте тёртые кабачки в холодильнике в течение пары часов, затем слейте жидкость, которая выделится, и смешайте с яйцом и мукой. Размораживать тёртые кабачки при комнатной температуре не стоит — они начнут бродить и дадут неприятный привкус.

Хранение и маркировка. Для каждого способа используйте отдельные пакеты и подписывайте их чётко. Например: «кабачки кружочки, 1 кг, 20.08.2026», «кабачки кубики, 800 г, 20.08.2026», «кабачки тёртые для оладий, порции по 200 г, 20.08.2026». Если вы замораживаете тёртые кабачки порционно, укажите вес или количество порций, чтобы вы знали, сколько брикетов доставать на один раз. Храните кабачки при температуре минус восемнадцать градусов, не допуская перепадов температуры. Кабачки хорошо хранятся до года, но лучше использовать их в течение восьми месяцев, пока они сохраняют максимум вкуса. Замороженные кабачки не требуют специальной защиты от запахов, но всё же храните их в плотно закрытых пакетах, чтобы они не впитали посторонние ароматы из морозилки.

Замороженные кабачки — это один из самых полезных и частых помощников на кухне, потому что их можно добавлять почти во все основные блюда, не меняя при этом вкус рецепта. Один раз потратив час на заготовку, вы обеспечиваете себя недорогим и натуральным полуфабрикатом на всю зиму, который помогает сделать рацион более разнообразным и полезным. Кабачки не требуют особых условий хранения и прощают небольшие ошибки в подготовке, поэтому этот продукт стоит замораживать в первую очередь, даже если вы только начинаете осваивать заморозку.

13. Кабачки тёртые — порционные заготовки для оладий

Этот способ заморозки можно назвать самым удобным для любителей быстрых и сытных завтраков или ужинов. Когда у вас в морозилке лежат порционные брикеты уже натёртых и отжатых кабачков, приготовление оладий занимает не больше десяти минут. Вам не нужно мыть и чистить кабачки, не нужно их тереть, отжимать и ждать, пока стечёт лишняя жидкость. Вы просто достаёте порцию, добавляете яйцо, муку и специи по вкусу, и отправляете на сковороду. В результате оладьи получаются плотными, хрустящими и не расплываются, потому что замороженные тёртые кабачки уже лишены большей части влаги.

Для порционных заготовок выбирают молодые кабачки с нежной кожицей и мелкими семенами — они дают самую однородную и приятную текстуру. Если у вас крупные кабачки, их обязательно нужно очистить от кожуры и удалить семенную часть, оставляя только плотную мякоть. Переспелые или рыхлые кабачки для оладий не подходят даже в замороженном виде, потому что после разморозки они становятся водянистыми и оладьи разваливаются.

Подготовка кабачков начинается с мытья и обсушивания. Затем кабачки натирают на крупной тёрке — точно так же, как для обычных оладий. Важно не тереть их слишком мелко, чтобы не получить кашу, и не слишком крупно, чтобы кусочки успевали прожариться. Размер натёртой стружки должен быть примерно два-три миллиметра в длину — такая текстура даёт оладьям плотность и позволяет им держать форму. Натёртую массу сразу же перекладывают в дуршлаг или в сито, установленное над миской, и обильно солят. Соль нужна не только для вкуса, но и для вытягивания из кабачков лишней воды. На один килограмм натёртых кабачков берут примерно одну столовую ложку соли без горки. Хорошо перемешивают руками и оставляют на двадцать-тридцать минут при комнатной температуре. За это время из кабачков выделяется светлый сок, в котором растворяются излишки горечи и ненужная жидкость.

После того как сок выделился, кабачки нужно отжать как можно тщательнее. Отжимают их вручную — берут небольшую горсть кабачковой массы, сжимают ладонями и выжимают жидкость в ту же миску под дуршлагом. Можно использовать марлю или чистое полотенце: завернуть порцию кабачков в ткань и выкручивать, пока вода не перестанет капать. Чем суше будут кабачки после отжима, тем плотнее и вкуснее получатся оладьи. Некоторые хозяйки отжимают кабачки дважды: сначала руками, а затем ещё раз через полотенце, чтобы удалить влагу максимально. После отжима кабачки раскладывают тонким слоем на чистом полотенце и оставляют на десять-пятнадцать минут для окончательного подсушивания. На этом этапе кабачки уже готовы к заморозке и практически не содержат лишней воды.

Самый важный момент — порционирование. Кабачки нужно разделить на порции, каждая из которых соответствует количеству, которое вы используете для одного приготовления оладий. Размер порции зависит от ваших привычек. Обычно для оладий на одну семью из двух-трёх человек достаточно двухсот-трёхсот граммов натёртых кабачков. Для одного человека достаточно ста граммов. Вы можете отмерять порции на глаз или с помощью кухонных весов, если хотите точности.

Как сформировать порции. Есть несколько удобных способов. Самый простой — взять отжатые кабачки, скатать из них плотные шарики или слепить небольшие лепёшки диаметром примерно шесть-восемь сантиметров и толщиной около двух сантиметров. Такие лепёшки по размеру соответствуют одной порции оладий, и их можно бросать на сковороду почти без

дополнительной подготовки. Второй способ — выложить кабачковую массу в силиконовые формочки для маффинов или в формочки для льда, если порции нужны совсем маленькие, например для ребёнка. Заполните формочки доверху, слегка утрамбуйте ложкой, чтобы масса легла плотно, и отправьте в морозилку. После застывания кабачки легко вынимаются из силиконовых форм и превращаются в аккуратные брикеты. Третий способ — сформировать на руке плоские диски, выложить их на разделочную доску, застеленную пергаментом, на небольшом расстоянии друг от друга, и заморозить. Четвёртый способ — просто разложить отжатые кабачки в один слой по пакетам с zip-застёжкой, равномерно распределяя массу по всей площади пакета, а затем уже в морозилке разделить застывший брикет на нужное количество частей, например переломив его по намеченным линиям. Но этот способ менее точный, и при отделении частей могут образоваться крошки.

После того как порции сформированы, их нужно заморозить. Разложите сформированные лепёшки, шарики или формочки на подносе в один слой, чтобы они не соприкасались друг с другом, и уберите в морозилку на два-три часа до полного застывания. Затем замороженные порции можно переложить в один общий пакет с zip-застёжкой или в контейнер, выпустить воздух, плотно закрыть и убрать на хранение. При такой упаковке брикеты не слипаются, и вы можете доставать их по одному. Хранятся тёртые кабачки для оладий при температуре минус восемнадцать градусов до двенадцати месяцев, но лучше использовать их в течение шести-восьми месяцев, пока вкус остаётся свежим.

Использование замороженных тёртых кабачков для оладий не требует полной разморозки. Замороженный брикет или лепёшку нужно достать из морозилки, переложить в миску и оставить на пять-десять минут при комнатной температуре. За это время кабачки слегка оттают, потеряют хрупкость, и с ними можно будет работать. Затем добавляют яйцо, муку и специи по вкусу. Муки нужно совсем немного — примерно одна столовая ложка на двести граммов кабачков, потому что лишняя влага уже удалена, и оладьи сами будут держать форму. Замороженные кабачки при смешивании с яйцом и мукой не должны давать много воды — если жидкость всё же появилась, просто слейте её или добавьте ещё немного муки для густоты. Жарят оладьи на хорошо разогретом масле, обжаривая с обеих сторон до золотистого цвета. Замороженные кабачки дают более хрустящую корочку, чем свежие, потому что в них нет лишней воды, и масло не разбрызгивается.

Что можно добавить в тёртые кабачки перед заморозкой для разнообразия. Вы можете замораживать не чистые кабачки, а уже готовую смесь для оладий. Например, добавьте в отжатые кабачки мелко нарезанный зелёный лук, укроп или петрушку, затем перемешайте и сформируйте порции. Зелень прекрасно переносит заморозку в кабачках и не теряет аромата. Также можно добавить мелко натёртый чеснок или сухие специи — молотый перец, паприку, сушёный тимьян. Тогда ваши оладьи будут уже ароматизированными, и вам останется только добавить яйцо и муку. Если вы любите оладьи с добавлением тёртого сыра, можно смешать кабачки с мелко натёртым твёрдым сыром и заморозить вместе. Однако с сыром будьте аккуратнее — такой смеси нужно добавить чуть меньше яйца при жарке, потому что сыр сам даёт жир и скрепляет тесто. Также можно добавить в смесь немного муки и яйца, сформировать полностью готовые брикеты для оладий, которые потом нужно будет только разморозить и обжарить. Но в этом случае срок хранения сокращается до трёх месяцев, потому что сырое яйцо в составе заморозки может дать неприятный привкус при долгом хранении.

Как правильно размораживать тёртые кабачки для оладий, если вы всё-таки хотите их разморозить полностью. Лучший способ — разморозка в холодильнике в течение нескольких

часов или на ночь. Замороженный брикет перекладывают из морозилки в холодильник, оставляют в закрытом пакете или миске и ждут, пока он полностью оттает. При разморозке может выделиться небольшое количество жидкости, но значительно меньше, чем из свежих кабачков. Эту жидкость нужно слить, а кабачки промокнуть бумажным полотенцем перед смешиванием с яйцом и мукой. Размораживать в микроволновке не рекомендуется, потому что кабачки могут начать вариться и дать больше воды, а также потерять форму. Размораживать при комнатной температуре тоже не стоит, потому что процесс может затянуться, и кабачки начнут бродить, особенно в тёплой кухне. Если вам нужно быстро разморозить порцию, лучше оставить её при комнатной температуре на пятнадцать-двадцать минут, чтобы она стала мягкой снаружи, но внутри оставалась немного замёрзшей, — в таком состоянии кабачки легче смешивать с остальными ингредиентами, и оладьи всё равно получатся плотными.

Как хранить порционные заготовки, чтобы они не слипались. После первичной заморозки на подносе переложите все порции в один пакет или контейнер. Если вы замораживали лепёшки или шарики, в пакете они будут лежать свободно и не слипнутся, потому что уже замёрзшие. Если вы замораживали в формочках и вынули из них брикеты, они тоже не слипаются благодаря плотной структуре. Но если вы заметили, что порции начали слипаться при хранении, просто постучите пакетом о стол, и они разделятся, не повреждаясь. Не храните порции в несколько слоев, если они не замёрзли до конца, — кладите пакет только после полного застывания.

Сколько порций нужно замораживать. Оптимальное количество — столько, сколько вы планируете использовать за зиму. Если вы любите оладьи и готовите их хотя бы раз в неделю, вам нужно примерно две-три порции на каждого члена семьи в неделю. Умножьте на количество недель до следующего сезона свежих кабачков — и получите необходимое число порций. Но даже если вы заготовите слишком много, это не страшно: тёртые замороженные кабачки хранятся долго, и вы можете использовать их не только для оладий, но и для супов-пюре, для запеканок, для добавления в фарш или в выпечку.

Какие ошибки чаще всего допускают при заморозке тёртых кабачков. Первая — недостаточный отжим. Если влаги в кабачках осталось много, замороженная масса становится рыхлой и ледяной, а оладьи при жарке расплываются и не держат форму. Вторая — слишком крупная тёрка. Если кабачки натёрты крупными кусками, оладьи получаются с большими хрустящими частицами, которые могут оставаться сырыми внутри. Используйте среднюю или крупную тёрку, но не слишком грубую. Третья — заморозка слишком большого брикета одной порции. Если порция больше трёхсот граммов, её трудно равномерно разморозить и смешать с другими ингредиентами, оладьи могут пропекаться неравномерно. Четвёртая — отсутствие первичной заморозки на подносе. Если вы сразу сложите порции в пакет и отправите в морозилку, они слипнутся, и вы не сможете достать одну порцию, не размораживая все. Пятая — заморозка пересоленных кабачков. Если вы пересолили при отжиме, соль остаётся в кабачках и потом оладьи получатся слишком солёными даже без добавления соли. Контролируйте количество соли на этапе подготовки.

Замороженные тёртые кабачки для оладий — это один из самых практичных способов заготовки, который позволяет вам наслаждаться любимым блюдом круглый год, не тратя время на утомительную подготовку. Эта заготовка особенно выручает, когда свежие кабачки в магазине зимой стоят дорого и имеют водянистый вкус, а ваши собственные, замороженные в сезон, сохраняют летнюю свежесть и полезные свойства. Один раз сделав такие порционные брикеты,

вы будете благодарить себя каждый раз, когда за десять минут на завтрак у вас появляются горячие румяные оладьи с хрустящей корочкой.

14. Брокколи и цветная капуста — бланшированные и без

Брокколи и цветная капуста — это капризные овощи для заморозки, но при правильном подходе они сохраняют упругость, цвет и вкус почти как свежие. Главная проблема этих видов капусты — горечь и излишняя жёсткость при разморозке, если их не подготовить должным образом. У вас есть два способа заморозки: бланшированные и без бланширования. Каждый из них подходит для разных целей и даёт разный результат. Бланширование является самым предпочтительным способом для брокколи и цветной капусты, потому что оно останавливает действие ферментов, сохраняет яркий зелёный и белый цвет, а также делает капусту мягкой после разморозки, но при этом не даёт ей развалиться. Заморозка без бланширования тоже возможна, но она подходит только для тех случаев, когда вы собираетесь использовать капусту для супов, пюре или запеканок, где её текстура не критична.

Первый способ — заморозка брокколи и цветной капусты с бланшированием. Это основной и самый правильный способ, который позволяет сохранить максимум питательных веществ, цвета и упругости. Для бланширования выбирают только свежие, упругие головки без жёлтых пятен, вялости и повреждений. Брокколи должна быть ярко-зелёной с тёмно-зелёными плотными бутонами. Цветная капуста должна быть белой или кремовой, без тёмных участков.

Подготовка начинается с мытья и обсушивания. Брокколи и цветную капусту разбирают на соцветия — отдельные кусочки, которые вы привыкли использовать в готовке. Соцветия не должны быть слишком крупными: оптимальный размер — примерно три-четыре сантиметра в диаметре, чтобы они равномерно бланшировались и быстро замораживались. Стебли у брокколи не выбрасывают — их очищают от жёсткой кожицы, нарезают кружочками толщиной около одного сантиметра и бланшируют вместе с соцветиями. У цветной капусты стебли обычно более нежные, их тоже можно оставить, нарезав кусочками. После нарезки соцветия и стебли нужно тщательно обсушить бумажным полотенцем — влажная капуста при заморозке слипается и покрывается инеем.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.