

COMO CONGELAR PRODUCTOS DEL GRUPO DE CONSUMO

Según Ana Laura

Norma general: congelar separado en pequeñas cantidades

Descongelar bajando el producto a la nevera la noche anterior o a temperatura ambiente si se va a cocinar a mediodía. (a mi no me gusta nada como descongela la verdura en el microondas)

¡SIEMPRE DEJAR ENFRIAR A TEMPERATURA AMBIENTE ANTES DE CONGELAR!

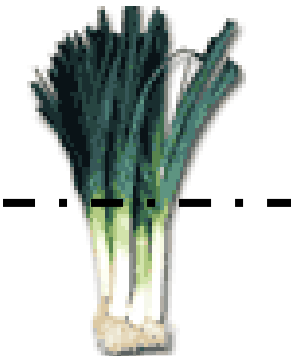
Arvejas

Guisantes verdes, Guisante, Arveja, Arvejas, Chícharo, Chícharos -



Se pelan y en un colador se lavan, se secan y se meten en una bolsa para congelador o tupper. Se saca del congelador la cantidad que se vaya a comer y se hierven en agua abundante (mejor sin sal para que no endurezcan, agregarla luego).

Puerros



Se cortan por la línea de puntos, o sea, las hojas por un lado y el tallo por otro, se lavan bien para sacar la tierra que suelen tener entre hojas y se dejan escurrir. Se meten en una bolsa para congelador o tupper. Se saca del congelador la cantidad que se vaya a comer, antes de cocinar para que ablanden , se corta en rodajas, cubos, juliana, etc. para un sobrito o se ponen enteros para un caldo.

Berza, acelga, espinaca



Se lavan y se escaldan en agua hirviendo durante 3 minutos, se cuelan y se dejan enfriar. Se guardan en pequeños paquetes. Se sacan del congelador unas horas antes de usarlas, se dejan descongelar y se utiliza picada para salteados, revuelto, sopas, etc

Perejil



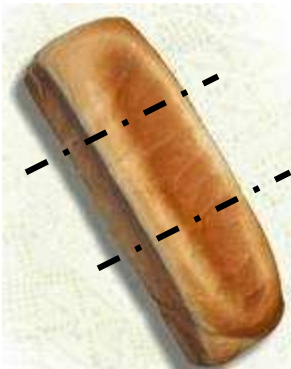
Se lava, se seca con un paño o papel de cocina, se pone en hojas enteras o ya picadas en pequeños tupper o bolsitas. Se saca al momento de usar.

Pimiento



Se lavan, se secan y se cortan en cubitos más o menos grandes según gustos, y se congelan crudos en tupperes. Se saca la cantidad necesaria un rato antes a temperatura ambiente y se pone en la sartén para sofreír en aceite.

Pan



Se cortan en tres partes y se congelan directamente en la bolsa de papel en la que viene. La noche anterior se saca y se deja descongelar a temperatura ambiente y fresco toda la semana hasta el próximo martes de pedido!

Tomate



En conserva lo mejor (lo dejamos para otra vez) pero...

Si se prepara salsa de tomate se puede congelar: preparar un sofrito de 3 dientes de ajo en aceite de oliva, dos o 3 pimientos, 2 o 3 cebollas en cubos y cuando este pochado agregar un

kilo de tomates sin la semilla , cortados en cubos y dejar que reduzca con medio vaso de agua o vino blanco y una hoja de laurel y dos o tres de albahaca fresca. Apagar el fuego, condimentar con sal, una cucharadita de azúcar, orégano, pimentón y luego licuar. Dejar enfriar y congelar en porciones no muy grandes en tupper.