

قائمة أطعمة يمكن تجميدها

يساعد تجميد وحفظ الأطعمة الجاهزة أو المطهية على توفير المجهود والوقت في أوقات الحاجة لذلك . هناك عدد كبير من الأطعمة التي يمكنك تجميدها لن تتوقع على الإطلاق من قبل انه يمكنك القيام بذلك.

قائمة أطعمة يمكن تجميدها والطريقة :

• كوز الذرة

يمكن تجميد أكواز الذرة في الفريزر لمدة طويلة . عليك وضع الأكواز في أكياس التجميد دون نزع الأغشية.



• الحمص

يفسد الحمص بسرعة في الثلاجة ، لكن يمكن حفظه بالفريزر لفترة جيدة . عليك وضع الحمص المسلوق بعلمة بلاستيكية ثم حفظه في الفريزر كما يمكن تجميد الحمص المهروس.

• الصلصة

يمكن تفريغ الصلصة في زجاجات أو أكياس بلاستيكية قبل وضعها في الفريزر.

• البيض

لا يُمكن وضع البيض في الفريز بالقشرة ، لأنها تتعرض للكسر بعض التجميد . لكن يمكن تجميد البيض من خلال كسره وخفقه ووضعها في علبة بلاستيكية ، فيكون صالح لتحضير الأومليت فيما بعد بكل سهولة .

• الحمضيات الطازجة

يمكنك اللجوء الى تجميد باقي كافة انواع الحمضيات في الفريزر ، بعد ازالة البذور منها ، أو حتى العصير.

• الفطر

يمكن حفظ الفطر في الفريزر لكنه يحتاج للقليل من التحضير ، حيث عليك تقطيع الفطر إلى شرائح ثم نشره على لوح لضمان عدم تداخل

الشرائح . يُجمد الفطر المقطع لمدة ساعتين على اللوح ثم يوضع في
علب تجميد بلاستيكية ، لضمان عدم التصاق القطع ببعضها .



• الأعشاب الطازجة والتوابل

من الممكن حفظ الأعشاب الطازجة والتوابل الجافة في الفريزر لزيادة
فترة صلاحيتها ، ويمكن تخزينها لمدة تصل إلى 6 أشهر. تحتفظ هذه
المنتجات على لونها وطعمها ونكهتها ورائحتها وجودتها في الفريزر.

• الجبن

لا يمكن تجميد كل أنواع الأجبان ، لا يمكن وضع الجبن الطري والكريمي
في الفريزر بما يتلف بعد الذوبان . يمكن حفظ الجبن الرومي
والشيدر وكل أنواع الجبن الصلب في الفريزر من خلال وضعه بكيس .
يمكن تجميد هذه الأجبان بقطع صغيرة في الأكياس لتسهيل عملية
الاستخدام لدى الطهي.

• الزبدة

يمكن تجميد الزبدة عبر تقطيعها لقطع صغيرة الحجم ثم تجميدها ،
ويُمكن استخدام هذه القطع فيما بعد لدى تحضير المعجنات
والمخبوزات.

• الأفوكادو

نرمي الكثير من حبات الأفوكادو لدى اصابتها بالعطب بعد حفظها
بدرجة حرارة الغرفة ، وما لا يعرفه الكثير انه يمكن تجميد
الأفوكادو في الفريزر للتخلص من عملية الأكسدة وتغير اللون
والمحافظة على القوام المثالي . يمكن تجميد ثمرة الأفوكادو بعد
تقطيعها إلى نصفين وإزالة البذرة ، كما يمكن هرسها وإضافة عصير
الليمون إليها .



• الساندوتشات

من الطبيعي أن تعاني من مشكلة تحضير الشطائر لعائلتك ولأطفالك
للمدرسة كل صباح . يمكنك اللجوء لتحضير الساندوتشات في وقت سابق
وحفظها في أكياس داخل الفريزر . ليس عليك تسخين هذه الشطائر في

الصباح ، بل يمكنك وضعها بحقيبة مدرسة طفلك وستعود لطبيعتها بعد القليل من الوقت.

▪ الدوناتس

يمكن وضع الدوناتس المنزلية الصنع في الفريز ، حيث يمكن تحضير كمية وتجميدها ، وتناولها كوجبة إفطار وقت الرغبة . تساعد هذه الطريقة على عدم شراء رقائق الإفطار أو الوجبات الجاهزة للإفطار، كما أنها تساعد على حفظ الوقت بحيث لا يحتاج تسخينها أكثر من بضع دقائق.

▪ السناكس

طريقة تجميد الوجبات الخفيفة ورقائق البطاطس ليست شائعة ، لكن يمكن حفظها في الفريز لتناولها وقت الرغبة.

▪ الحليب

يمكن تجميد الحليب في أكياس التجميد أو علب بلاستيكية وليس في الزجاجات.