

# 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 أنه 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 الأغطية .



## • الحمص

يفسد الحمص بسرعة في الثلاجة ، لكن يمكن حفظه بالفريزر لفترة جيدة . عليك وضع الحمص المسلوق بعلبة 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 يمكن وضع البيض في الفريزر بالقشرة ، لأنها تتعرض للكسر بعض التجميد . لكن يمكن تجميد البيض من خلال كسره وخفقه ووضعه في علبة بلاستيكية ، فيكون صالح لتحضير الأومليت فيما بعد بكل سهولة .

## • الحمسيات الطازجة

يمكنك اللجوء إلى تجميد باقي كافة أنواع الحمسيات في الفريزر ، بعد إزالة البذور منها ، أو حتى العصير.

## • الفطر

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

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



## • الأعشاب الطازجة والتوابل

من الممكن حفظ الأعشاب الطازجة والتوابل الجافة في الفريزر لزيادة فترة صلاحيتها ، ويمكن تخزينها لمدة تصل إلى 6 أشهر. تحافظ 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 بقطعة 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 وتغيير 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 سا يق وحفظها في أكياس داخل الفريزر . ليس عليك تسخين هذه الشطائر في

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

#### • الدونتس

يمكن وضع الدونتس 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 بعض دقائق.

#### • السنكس

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.