

# 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 اكياس التجميد دون نزع الأغشية.



## ▪ 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 تفرغ 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 ووضعه 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 الطفر 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 الى 6 اشهر. تحتفظ هذه المنتجات على لونها وطعمها ونكهتها ورائحتها وجودتها في الفريزر.

### • الجبن

لا يمكن تجميد كل انواع 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 ، ويمكن 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.