

4 Αυγούστου 2013

## **Καταψύξτε τα λαχανικά σας για γρήγορη χρήση!**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα κατεψυγμένα λαχανικά και μυρωδικά, μπορούν να σας σώσουν – μαγειρικά.

Πόσες φορές δεν βρεθήκατε στην θέση του να θέλετε να ετοιμάσετε ένα φαγητό που να περιέχει λαχανικά, ή και να είναι αυτά οι πρωταγωνιστές του, και να έχετε

Ξεχάσει να εφοδιάσετε το ψυγείο σας με τα απαραίτητα;  
Υπάρχει ένας έξυπνος τρόπος, ειδικά αν έχετε αρκετά μεγάλο καταψύκτη, για να έχετε συνεχώς (σχεδόν) φρέσκα λαχανικά.

Τα καταψύχετε.

Ποια και πως όμως; Τα πιο “εύκολα” στην κατάψυξη αρακάς, οι αγκινάρες, τα πράσινα φασολάκια, οι μπάμιες, το καλαμπόκι.

Μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε και κατευθείαν, χωρίς καν να τα αποψύξετε αν δεν έχετε χρόνο για παράδειγμα και να τα μαγειρέψετε (αφού τα σωτάρετε σε λίγο ελαιόλαδο μερικά λεπτά για να ξεπαγώσουν) είτε στην κατσαρόλα, είτε στον ατμό.

Το ίδιο εύκολα είναι να καταψύξετε μυρωδικά, όπως άνηθο, μαιντανό, μάραθο, σέλινο, δυόσμο κλπ., όμως κυρίως για μαγείρεμα, και όχι για να αρωματίσετε τα φαγητά σας χρησιμοποιώντας τα ωμά.

**Πηγή:**[queen.gr](http://queen.gr)