

# روش نگهداری و فریزر کردن هویج

انجماد هویج یک راه عالی برای حفظ تازگی و ارزش غذایی آنها برای استفاده بعدی است. اگر مقدار زیادی هویج داشته باشید فریزر کردن آنها یک فرآیند ساده است که می‌تواند ماندگاری آنها را برای ماه‌ها افزایش دهد.

## فواید فریزر کردن هویج

انجماد هویج یک راه عالی برای افزایش عمر مفید و حفظ ارزش غذایی آن است. دمای سرد سرعت پوسیدگی را کاهش می‌دهد، به این معنی که هویج برای مدت طولانی‌تری تازه می‌ماند. علاوه بر این، انجماد هویج بر ارزش غذایی آنها تأثیر نمی‌گذارد. هویج منبع بسیار خوبی از ویتامین‌ها و مواد معدنی است و انجماد آن به میزان قابل توجهی محتوای مغذی آن را تغییر نمی‌دهد. این بدان معنی است که شما می‌توانید از تمام فواید سلامتی هویج تازه حتی اگر منجمد شده باشد لذت ببرید.

## آماده سازی هویج برای فریزر کردن

قبل از فریزر کردن هویج، مهم است که آنها را به درستی آماده کنید. در اینجا مراحل وجود دارد که باید دنبال کنید:

### هویج‌ها را بشویید

با شستن کامل هویج‌ها زیر آب روان شروع کنید. از یک برس سبزیجات برای پاک کردن هرگونه کثیفی یا زباله‌ای که ممکن است به سطح چسبیده است استفاده کنید. هنگامی که هویج‌ها تمیز شدند، آنها را با یک حوله آشپزخانه تمیز خشک کنید.

### هویج‌ها را پوست بگیرید

اگر ترجیح می‌دهید هویج‌های پوست‌کنده را فریزر کنید، از پوست‌کن سبزیجات برای جدا کردن لایه بیرونی آن استفاده کنید. اگر ترجیح می‌دهید پوست را روی پوست بگذارید، می‌توانید از این مرحله صرف نظر کنید.

## هویج را خرد کنید

هویج ها را به شکل و اندازه دلخواه برش دهید. می توانید آن ها را تکه تکه کنید، تکه تکه کنید یا کامل بگذارید. به خاطر داشته باشید که قطعات کوچکتر سریعتر یخ می زنند و ممکن است بعداً راحت تر از آنها استفاده کنید.

## هویج را بلانچ کنید

بلانچ کردن مرحله مهمی در فرآیند انجماد است زیرا به حفظ کیفیت و بافت هویج کمک می کند. برای سفید کردن هویج، آنها را به یک قابلمه آب در حال جوش اضافه کنید و 2 تا 3 دقیقه تفت دهید. سپس آن ها را از آب در حال جوش خارج کرده و بلافاصله به یک کاسه آب یخ منتقل کنید تا فرآیند پخت متوقف شود.

## هویج ها را آبکش کنید و خشک کنید

وقتی هویج ها سفید شدند، آن ها را خوب آبکش کنید و با یک دستمال تمیز آشپزخانه خشک کنید. رطوبت بیش از حد می تواند باعث ایجاد کریستال های یخ در هنگام انجماد شود که می تواند بر کیفیت هویج تأثیر بگذارد.

## چگونه هویج را فریز کنیم؟

حالا که هویج ها را برای انجماد آماده کرده اید، وقت آن است که واقعاً آنها را فریز کنید. در اینجا مراحل وجود دارد که باید دنبال کنید:



## هویج ها را بچینید

هویج های آماده را به صورت یک لایه روی یک سینی فر بچینید. این به

آنها کمک می کند سریعتر یخ بزنند و از چسبیدن آنها به هم جلوگیری می کند.

## هوئج ها را فریز کنید

سینی فر را در فریزر بگذارید و اجازه دهید هوئج ها 1 تا 2 ساعت منجمد شوند.

## انتقال به کیسه فریزر

وقتی هوئج ها یخ زدند، آنها را به کیسه فریزر منتقل کنید. تاریخ و محتویات کیف را حتماً برچسب بزنید تا بعداً بتوانید به راحتی آنها را شناسایی کنید.

## نگهداری در فریزر

کیسه فریزر را در فریزر قرار دهید و هوئج را تا 8 ماه نگهداری کنید. اگر کیسه را با خلاء آب بندی کرده اید، هوئج می تواند حتی بیشتر از یک سال دوام بیاورد.

## استفاده از هوئج منجمد

هوئج منجمد را می توان در انواع دستور العمل ها از جمله سوپ، خورش، کاسرول و سیب زمینی سرخ کرده استفاده کرد. در اینجا چند نکته در مورد نحوه استفاده از آنها وجود دارد:

## هوئج را آب کنید

قبل از استفاده از هوئج منجمد، باید آنها را آب کنید. ساده ترین راه برای انجام این کار این است که کیسه را از فریزر خارج کنید و بگذارید یک شب در یخچال بماند. اگر نیاز دارید که هوئج را سریعتر استفاده کنید، می توانید آنها را در مایکروویو ذوب کنید.

## استفاده در دستور العمل ها

هنگامی که هوئج ها ذوب شدند، می توانید از آنها در هر دستوری که نیاز به هوئج پخته شده دارد استفاده کنید. به خاطر داشته باشید که هوئج منجمد ممکن است نرمتر از هوئج تازه باشد، بنابراین ممکن است شکل خود را حفظ نکند. با این حال، آنها همچنان طعم عالی دارند و تمام فواید سلامتی هوئج تازه را ارائه می دهند.

در نتیجه، منجمد کردن هویج یک راه عالی برای حفظ تازگی و ارزش غذایی آنها برای استفاده بعدی است. با دنبال کردن مراحل ذکر شده در این مقاله، می توانید به راحتی هویج را برای استفاده در انواع دستور غذاها آماده و فریز کنید. چه هویج مازاد داشته باشید و چه فقط می خواهید این سبزی مغذی را ذخیره کنید، فریز کردن آنها یک راه حل عملی و آسان است. پس ادامه دهید و آن را امتحان کنید - از اینکه چقدر راحت است که هر زمان که به هویج منجمد نیاز داشتید در دسترس آن باشد، شگفت زده خواهید شد!