روش‌های فریز کردن لوبیا سبز

1 شهریور 1403

فصل وفور لوبیا سبز تابستان است، خرید کردن آن در این فصل و اصولی فریز کردن آن موجب می‌شود تا در تمام فصول سال به این گیاه مقوی دسترسی داشته باشید.

به خاطر داشته باشید که برای حفظ خواص و ویتامین‌های لوبیا سبز باید آن را به صورت اصولی فریز کنید.

۱ـ فریز کردن لوبیا سبز خام

برای فریز کردن لوبیا سبز به صورت خام باید مراحل زیر را طی کنید:

برای فریز کردن لوبیا سبز خام ابتدا باید لوبیا سبزها را با آب سرد بشویید. لوبیا سبزها را درون صافی یا آبکش قرار دهید تا آب اضافی‌شان کمی گرفته شود.

پس از این‌که کمی آب آن‌ها گرفته شد، لوبیا سبزها را روی دستمال نخی آشپزخانه‌ای قرار دهید و به خوبی خشک کنید. حال باید با کمک چاقو سر و ته لوبیاسبزها را برش زنید.

ابعاد لوبیا سبز با توجه به نحوه مصرف آن و سلیقه شما متفاوت است. لوبیا سبزها را به ابعاد دلخواه و یکسانی برش زنید.

بهترین روش نگهداری از لوبیا سبز در فریزر استفاده از زیپ کیپ است. از لوبیا سبزهای خرد شده مناسب با مصرف یک وعده غذایی‌تان درون زیپ‌کیپ بریزید و هوای کیسه را خارج کنید.

درب زیپ‌کیپ را ببندید و لوبیا سبزها را در فریزر نگهداری کنید. با این روش لوبیا سبزها را تا ۶ ماه می‌توانید در فریزر نگهداری کنید.

۲ـ بلانچ کردن لوبیا سبز

برای بلانچ کردن لوبیا سبز باید مراحل زیر را طی کنید:

در این روش نیز همانند روش قبل ابتدا باید لوبیا سبزها را بشویید و سر و ته آن‌ها را با چاقو جدا سازید. لوبیا سبزها را به ابعاد دلخواه برش زنید.

قابلمه مناسبی را آب کنید و روی حرارت گذارید، منتظر بمانید تا آب به نقطه جوش رسد.

لوبیا سبزهای خرد شده را درون آب جوش بریزید. ۱ـ۲ دقیقه‌ای زمان دهید تا لوبیا سبزها در آب جوش بماند.

درون کاسه مناسبی مقداری یخ و آب سرد بریزید. لوبیا سبزهای خرد شده را پس از گذشت زمان فوق از آب جوش خارج و درون کاسه آب سرد بریزید.

۲ـ۱ دقیقه‌ای زمان دهید تا لوبیا سبزها در کاسه آب سرد بمانند سپس آن‌ها را درون صافی ریخته و منتظر بمانید تا آب اضافی‌شان گرفته شود.

در این روش نیز لوبیا سبزها را مناسب با مقدار هر وعده مصرفی‌تان در زیپ کیپ بریزید و هوای اضافه آن را خارج کنید. سپس لوبیا سبزها را در فریزر قرار دهید.

توجه داشته باشید که لوبیا سبز بافت نرمی دارد و در صورت قرار دادن آن بیشتر از ۱ـ۲ دقیقه در آب جوش بیش از اندازه نرم می‌شود و بافت خود را از دست می‌دهد.

۳ـ کنسرو کردن لوبیا سبز با گوجه فرنگی

مراحل کنسرو کردن لوبیا سبز با گوجه فرنگی به شرح زیر است:

در این روش به ازای هر یک کیلو لوبیا سبز باید از ۵۰۰ گرم گوجه فرنگی استفاده کنید.

برای تهیه لوبیا سبز و گوجه فرنگی ابتدا باید گوجه فرنگی‌ها را بشویید و درون میکسر یا خردکن بریزید.

گوجه‌ها را به خوبی پوره کنید، اگر خردکن در دسترس ندارید می‌توانید با کمک رنده گوجه‌فرنگی‌ها را رنده کنید.

لوبیاسبزها را نیز همانند روش‌های قبل بشویید و سر و ته آن‌ها را جدا سازید. لوبیاسبزها را با کمک چاقو به ابعاد دلخواه برش زنید.

حال باید پوره گوجه فرنگی و لوبیا سبز خرد شده را درون تابه مناسبی بریزید و تابه را روی حرارت گذارید.

۸–۵ دقیقه‌ای مواد را روی حرارت تفت دهید تا آب اضافی گوجه فرنگی تبخیر شود و گوجه کمی تغییر رنگ دهد.

پس از پخت کافی ترکیب فوق، تابه را از روی حرارت بردارید و کنار بگذارید تا کاملاً خنک شود.

پس از خنک شدن از مواد فوق به اندازه هر وعده جدا کنید و درون زیپ کیپ بریزید.

هوای درون زیپ کیپ را خارج کنید و درب کیسه را ببندید. کیسه‌های زیپ کیپ را در فریزر نگهداری کنید.

لوبیا سبز مرغوب چه ویژگی‌های دارد؟

از ویژگی‌های لوبیا سبز مرغوب می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

لوبیا سبز مرغوب باید سبز باشد، هیچ زردی و لکه قهوه‌ای روی آن نباشد.

از خرید لوبیا سبزهای که حفره یا سوراخ روی آن‌ها ایجاد شده بپرهیزید.

لوبیا سبز مرغوب بافت سفتی دارد و زمانی که آن را لمس می‌کنید نباید نرم باشد.

امیدواریم که ارائه این مقاله در مورد نحوه نگهداری لوبیا سبز برایتان مفید واقع شده باشد. پیشنهاد می‌کنیم حتما در این فصل طبق روش‌های فوق لوبیا سبز را فریز کنید تا از طعم و خواص بی‌نظیر آن در فصل‌های آتی بهره‌مند شوید.