



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

SEBZELERİN DONDURULMASI

Meyvelerde olduğu gibi sebzelerin dondurulmasında da iyi sonuç alabilmek için, taze ve kaliteli sebze, usulünce ve hızla işlemek şarttır. Dondurulacak sebzeler, haşlama, soğutma ve doldurma gibi işlemlerden geçer.

- 1) Haşlama: Dondurulacak sebzeler soğuk su içinde iyice yıkandıktan sonra süzülüp kaynar su içinde veya buhar içinde haşlanır. Haşlamanın gayesi, sebzelerde bulunan enzimlerin etkisini yok etmektir. Haşlama süresi sebzelerin, durumlarına göre 1-5 dakikadır. 1 kilo sebze, tülbent, tel sepet veya file içine konularak, 10 litre kaynar suyun içinde haşlanır. Buharla haşlama 1-2 dakika-fazla sürer.
- 2) Soğutma: Haşlanan sebzelerin pişme durumuna gelmemesi için, hemen temiz soğuk suya daldırılarak soğutulması gerekir. Sudan çıkarılan sebzeler iyice süzdürülür.
- 3) Doldurma: Soğumuş ve suyu süzölmüş sebzeler bekletilmeden dondurulacakları kaplara doldurulur. Sebzeler susuz olarak kavanozlara doldurulur. Doldurma sonucunda kabın üst kısmında 1-2 cm. boşluk bırakılır ve kap, ağız kapanarak dondurucuya konulur.

