

Lo spicchio d'aglio

Come congelare le verdure

Asparagi	<p>Come pulire: Lavare accuratamente sotto acqua corrente, rimuovere la parte bianca del gambo, raschiarli con un coltello non troppo affilato facendo molta attenzione a non toccare le punte, fragili e delicate.</p> <p>Come preparare: Lessarli per 3-4 minuti in acqua salata a bollore. Scolarli e passarli sotto l'acqua fredda, per mantenere vivo il colore e bloccare la cottura. Tamponarli con uno strofinaccio pulito.</p> <p>Come congelare: In sacchetto freezer, facendo ben uscire l'aria e sigillando accuratamente.</p> <p>Tempo di conservazione: Massimo 12 mesi.</p>
Bietola	<p>Come pulire: Separare le foglie della bietola, staccare i gambi e scartare quelli troppo coriacei. Lavare accuratamente sotto acqua corrente.</p> <p>Come preparare: Scottare le foglie per 1 minuto in acqua salata a bollore. Scolarle e passarle sotto l'acqua fredda, per mantenere vivo il colore e bloccare la cottura. Tamponarle con uno strofinaccio pulito</p> <p>Come congelare: In sacchetto freezer, facendo ben uscire l'aria e sigillando accuratamente.</p> <p>Tempo di conservazione: Massimo 12 mesi.</p>
Broccoli	<p>Come pulire: Eliminare le foglie e staccare le cimette dal torsolo. Lavare accuratamente sotto acqua corrente.</p> <p>Come preparare: Lessare le cimette per 2 minuti in acqua salata a bollore. Scolarli e passarli sotto l'acqua fredda, per mantenere vivo il colore e bloccare la cottura. Tamponarli con uno strofinaccio pulito.</p> <p>Come congelare: In sacchetto freezer, facendo ben uscire l'aria e sigillando accuratamente.</p> <p>Tempo di conservazione: Massimo 12 mesi.</p>
Carciofi	<p>Come pulire: Togliere le foglie più esterne. A seconda di come si vogliono congelare, eliminare la punta pungente, una parte o tutto il gambo, lasciarli interi, tagliarli a metà o a spicchietti. In ogni caso, metterli in acqua acidulata con limone in attesa di lessarli per evitare che anneriscano per effetto dell'ossidazione.</p> <p>Come preparare: Lessarli per 5-6 minuti (a seconda della grandezza) in acqua salata a bollore. Scolarli e passarli sotto l'acqua fredda, per mantenere vivo il colore e bloccare la cottura. Tamponarli con uno strofinaccio pulito.</p> <p>Come congelare: In sacchetto freezer, facendo ben uscire l'aria e sigillando accuratamente.</p> <p>Tempo di conservazione: Massimo 12 mesi.</p>
Carote	<p>Come pulire: Lavare accuratamente sotto acqua corrente. Raschiare la superficie esterna se troppo coriacea o presenta piccole ammaccature, eliminare il picciolo. Affettare, tagliare a cubetti o listarelle.</p> <p>Come preparare: Lessarle per 3 minuti in acqua salata a bollore. Scolarle e passarle sotto l'acqua fredda, per mantenere vivo il colore e bloccare la cottura. Tamponarle con uno strofinaccio pulito.</p> <p>Come congelare: In sacchetto freezer, facendo ben uscire l'aria e sigillando accuratamente.</p> <p>Tempo di conservazione: Massimo 12 mesi.</p>
Cavolfiore	<p>Come pulire: Eliminare le foglie e staccare le cimette dal torsolo. Lavare accuratamente sotto acqua corrente.</p> <p>Come preparare: Lessare le cimette per 3-4 minuti in acqua salata a bollore. Scolarle e passarle sotto l'acqua fredda, per mantenere vivo il colore e bloccare la cottura. Tamponarle con uno strofinaccio pulito.</p> <p>Come congelare: In sacchetto freezer, facendo ben uscire l'aria e sigillando accuratamente.</p> <p>Tempo di conservazione: Massimo 12 mesi.</p>

Lo spicchio d'aglio

Come congelare le verdure

Erbe aromatiche	Come pulire: Sciacquare sotto acqua corrente. Come preparare: Staccare le foglioline e tamponarle con uno strofinaccio pulito. Come congelare: In sacchetto freezer, facendo ben uscire l'aria e sigillando accuratamente. Tempo di conservazione: Massimo 12 mesi.
Fagioli	Come pulire: Sgranarli. Come preparare: Non richiedono alcuna preparazione. Come congelare: In sacchetto freezer, facendo ben uscire l'aria e sigillando accuratamente. Tempo di conservazione: Massimo 12 mesi.
Fagiolini	Come pulire: Spuntare le estremità, togliere i filamenti e lavare accuratamente sotto acqua corrente. Come preparare: Lessarli per 2 minuti in acqua salata a bollore. Scolarli e passarli sotto l'acqua fredda, per mantenere vivo il colore e bloccare la cottura. Tamponarli con uno strofinaccio pulito Come congelare: In sacchetto freezer, facendo ben uscire l'aria e sigillando accuratamente. Tempo di conservazione: Massimo 12 mesi.
Funghi	Come pulire: Eliminare la parte terrosa del gambo, spazzolare accuratamente e tamponare con uno strofinaccio umido. Come preparare: Lasciarli interi, affettarli o tagliarli a cubetti. Come congelare: In sacchetto freezer, facendo ben uscire l'aria e sigillando accuratamente. Tempo di conservazione: Massimo 3 mesi.
Melanzane	Come pulire: Lavare accuratamente sotto acqua corrente e rimuovere il picciolo A seconda della preferenza provvedere o meno a sbucciarle. Man mano che si puliscono metterle a bagno con acqua e aceto. Come preparare: Affettarle o tagliarle a cubetti. Lessarle per 3 minuti in acqua salata a bollore. Scolarle e passarle sotto l'acqua fredda, per mantenere vivo il colore e bloccare la cottura. Tamponarle con uno strofinaccio pulito Come congelare: In sacchetto freezer, facendo ben uscire l'aria e sigillando accuratamente. Tempo di conservazione: Massimo 12 mesi.
Peperoni	Come pulire: Lavare accuratamente sotto acqua corrente. Come preparare: Rimuovere il picciolo, i semi ed i filamenti bianchi e tagliare a falde o a pezzetti. Come congelare: In sacchetto freezer, facendo ben uscire l'aria e sigillando accuratamente. Tempo di conservazione: Massimo 12 mesi.
Piselli	Come pulire: Sgranarli. Come preparare: Lessarli per 2 minuti in acqua salata a bollore. Scolarli e passarli sotto l'acqua fredda, per mantenere vivo il colore e bloccare la cottura. Tamponarli con uno strofinaccio pulito Come congelare: In sacchetto freezer, facendo ben uscire l'aria e sigillando accuratamente. Tempo di conservazione: Massimo 12 mesi.

Lo spicchio d'aglio

Come congelare le verdure

Patate	<p>Come pulire: Lavarle accuratamente sotto acqua corrente.</p> <p>Come preparare: Pelare le patate e tagliarle a cubetti. Scottarle per 1 minuto in acqua salata a bollore. Tamponarle con uno strofinaccio pulito</p> <p>Come congelare: In sacchetto freezer, facendo ben uscire l'aria e sigillando accuratamente.</p> <p>Tempo di conservazione: Massimo 12 mesi.</p>
Pomodori	<p>Come pulire: Lavarli accuratamente sotto acqua corrente.</p> <p>Come preparare: Scottarli per 1 minuto in acqua salata a bollore. Scolarli, spellarli e tagliarli a pezzetti. Tamponarli con uno strofinaccio pulito</p> <p>Come congelare: In sacchetto freezer, facendo ben uscire l'aria e sigillando accuratamente.</p> <p>Tempo di conservazione: Massimo 12 mesi.</p>
Sedano	<p>Come pulire: Eliminare le coste più esterne se troppo coriacee. Togliere i filamenti con un coltellino partendo dalla base. Lavare accuratamente sotto acqua corrente.</p> <p>Come preparare: Affettare o tagliare a cubetti. Scottarli per 2 minuti in acqua salata a bollore. Scolarli e passarli sotto l'acqua fredda, per mantenere vivo il colore e bloccare la cottura. Tamponare con uno strofinaccio pulito</p> <p>Come congelare: In sacchetto freezer, facendo ben uscire l'aria e sigillando accuratamente.</p> <p>Tempo di conservazione: Massimo 12 mesi.</p>
Spinaci	<p>Come pulire: Scegliere le foglie scartando quelle rovinare e scartare tutti i gambi. Eliminare residui evidenti di fango e terra. Sciacquare in abbondantemente acqua fresca corrente.</p> <p>Come preparare: Scottare le foglie per 1 minuto in acqua salata a bollore. Scolarle e passarle sotto l'acqua fredda, per mantenere vivo il colore e bloccare la cottura. Tamponarle con uno strofinaccio pulito</p> <p>Come congelare: In sacchetto freezer, facendo ben uscire l'aria e sigillando accuratamente.</p> <p>Tempo di conservazione: Massimo 12 mesi.</p>
Zucca	<p>Come pulire: Lavare la zucca in superficie con acqua fresca. Rimuovere il picciolo e tagliarla. Con un cucchiaio togliere i semi interni e i filamenti.</p> <p>Come preparare: Tagliare la polpa a cubetti e rimuovere la buccia. Lessarla per 1 minuto in acqua salata a bollore. Scolarla e passarla sotto l'acqua fredda, per mantenere vivo il colore e bloccare la cottura. Tamponarla con uno strofinaccio pulito</p> <p>Come congelare: In sacchetto freezer, facendo ben uscire l'aria e sigillando accuratamente.</p> <p>Tempo di conservazione: Massimo 12 mesi.</p>
Zucchine	<p>Come pulire: Lavare accuratamente sotto acqua corrente e tagliare le due estremità.</p> <p>Come preparare: Affettare o tagliare a cubetti. Lessarle per 2 minuti in acqua salata a bollore. Scolarle e passarle sotto l'acqua fredda, per mantenere vivo il colore e bloccare la cottura. Tamponarle con uno strofinaccio pulito</p> <p>Come congelare: In sacchetto freezer, facendo ben uscire l'aria e sigillando accuratamente.</p> <p>Tempo di conservazione: Massimo 12 mesi.</p>