

## Come congelare le verdure

Asparagi	<p><b>Come pulire:</b> 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><b>Come preparare:</b> 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><b>Come congelare:</b> In sacchetto freezer, facendo ben uscire l'aria e sigillando accuratamente.</p> <p><b>Tempo di conservazione:</b> Massimo 12 mesi.</p>
Bietola	<p><b>Come pulire:</b> Separare le foglie della bietola, staccare i gambi e scartare quelli troppo coriacei. Lavare accuratamente sotto acqua corrente.</p> <p><b>Come preparare:</b> 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><b>Come congelare:</b> In sacchetto freezer, facendo ben uscire l'aria e sigillando accuratamente.</p> <p><b>Tempo di conservazione:</b> Massimo 12 mesi.</p>
Broccoli	<p><b>Come pulire:</b> Eliminare le foglie e staccare le cimette dal torsolo. Lavare accuratamente sotto acqua corrente.</p> <p><b>Come preparare:</b> 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><b>Come congelare:</b> In sacchetto freezer, facendo ben uscire l'aria e sigillando accuratamente.</p> <p><b>Tempo di conservazione:</b> Massimo 12 mesi.</p>
Carciofi	<p><b>Come pulire:</b> 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><b>Come preparare:</b> 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><b>Come congelare:</b> In sacchetto freezer, facendo ben uscire l'aria e sigillando accuratamente.</p> <p><b>Tempo di conservazione:</b> Massimo 12 mesi.</p>
Carote	<p><b>Come pulire:</b> 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><b>Come preparare:</b> Lessare 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><b>Come congelare:</b> In sacchetto freezer, facendo ben uscire l'aria e sigillando accuratamente.</p> <p><b>Tempo di conservazione:</b> Massimo 12 mesi.</p>
Cavolfiore	<p><b>Come pulire:</b> Eliminare le foglie e staccare le cimette dal torsolo. Lavare accuratamente sotto acqua corrente.</p> <p><b>Come preparare:</b> 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><b>Come congelare:</b> In sacchetto freezer, facendo ben uscire l'aria e sigillando accuratamente.</p> <p><b>Tempo di conservazione:</b> Massimo 12 mesi.</p>

## Come congelare le verdure

Erbe aromatiche	<p><b>Come pulire:</b> Sciacquare sotto acqua corrente.</p> <p><b>Come preparare:</b> Staccare le foglioline e tamponarle con uno strofinaccio pulito.</p> <p><b>Come congelare:</b> In sacchetto freezer, facendo ben uscire l'aria e sigillando accuratamente.</p> <p><b>Tempo di conservazione:</b> Massimo 12 mesi.</p>
Fagioli	<p><b>Come pulire:</b> Sgranarli.</p> <p><b>Come preparare:</b> Non richiedono alcuna preparazione.</p> <p><b>Come congelare:</b> In sacchetto freezer, facendo ben uscire l'aria e sigillando accuratamente.</p> <p><b>Tempo di conservazione:</b> Massimo 12 mesi.</p>
Fagiolini	<p><b>Come pulire:</b> Spuntare le estremità, togliere i filamenti e lavare accuratamente sotto acqua corrente.</p> <p><b>Come preparare:</b> 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</p> <p><b>Come congelare:</b> In sacchetto freezer, facendo ben uscire l'aria e sigillando accuratamente.</p> <p><b>Tempo di conservazione:</b> Massimo 12 mesi.</p>
Funghi	<p><b>Come pulire:</b> Eliminare la parte terrosa del gambo, spazzolare accuratamente e tamponare con uno strofinaccio umido.</p> <p><b>Come preparare:</b> Lasciarli interi, affettarli o tagliarli a cubetti.</p> <p><b>Come congelare:</b> In sacchetto freezer, facendo ben uscire l'aria e sigillando accuratamente.</p> <p><b>Tempo di conservazione:</b> Massimo 3 mesi.</p>
Melanzane	<p><b>Come pulire:</b> 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.</p> <p><b>Come preparare:</b> 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</p> <p><b>Come congelare:</b> In sacchetto freezer, facendo ben uscire l'aria e sigillando accuratamente.</p> <p><b>Tempo di conservazione:</b> Massimo 12 mesi.</p>
Peperoni	<p><b>Come pulire:</b> Lavare accuratamente sotto acqua corrente.</p> <p><b>Come preparare:</b> Rimuovere il picciolo, i semi ed i filamenti bianchi e tagliare a falde o a pezzetti.</p> <p><b>Come congelare:</b> In sacchetto freezer, facendo ben uscire l'aria e sigillando accuratamente.</p> <p><b>Tempo di conservazione:</b> Massimo 12 mesi.</p>
Piselli	<p><b>Come pulire:</b> Sgranarli.</p> <p><b>Come preparare:</b> 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</p> <p><b>Come congelare:</b> In sacchetto freezer, facendo ben uscire l'aria e sigillando accuratamente.</p> <p><b>Tempo di conservazione:</b> Massimo 12 mesi.</p>

## Come congelare le verdure

Patate	<p><b>Come pulire:</b> Lavarle accuratamente sotto acqua corrente.</p> <p><b>Come preparare:</b> Pelare le patate e tagliarle a cubetti. Scottarle per 1 minuto in acqua salata a bollore. Tamponarle con uno strofinaccio pulito</p> <p><b>Come congelare:</b> In sacchetto freezer, facendo ben uscire l'aria e sigillando accuratamente.</p> <p><b>Tempo di conservazione:</b> Massimo 12 mesi.</p>
Pomodori	<p><b>Come pulire:</b> Lavarli accuratamente sotto acqua corrente.</p> <p><b>Come preparare:</b> Scottarli per 1 minuto in acqua salata a bollore. Scolarli, spellarli e tagliarli a pezzetti. Tamponarli con uno strofinaccio pulito</p> <p><b>Come congelare:</b> In sacchetto freezer, facendo ben uscire l'aria e sigillando accuratamente.</p> <p><b>Tempo di conservazione:</b> Massimo 12 mesi.</p>
Sedano	<p><b>Come pulire:</b> Eliminare le coste più esterne se troppo coriacee. Togliere i filamenti con un coltellino partendo dalla base. Lavare accuratamente sotto acqua corrente.</p> <p><b>Come preparare:</b> 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><b>Come congelare:</b> In sacchetto freezer, facendo ben uscire l'aria e sigillando accuratamente.</p> <p><b>Tempo di conservazione:</b> Massimo 12 mesi.</p>
Spinaci	<p><b>Come pulire:</b> Scegliere le foglie scartando quelle rovinata e scartare tutti i gambi. Eliminare residui evidenti di fango e terra. Sciacquare in abbondantemente acqua fresca corrente.</p> <p><b>Come preparare:</b> 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><b>Come congelare:</b> In sacchetto freezer, facendo ben uscire l'aria e sigillando accuratamente.</p> <p><b>Tempo di conservazione:</b> Massimo 12 mesi.</p>
Zucca	<p><b>Come pulire:</b> 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><b>Come preparare:</b> 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><b>Come congelare:</b> In sacchetto freezer, facendo ben uscire l'aria e sigillando accuratamente.</p> <p><b>Tempo di conservazione:</b> Massimo 12 mesi.</p>
Zucchine	<p><b>Come pulire:</b> Lavare accuratamente sotto acqua corrente e tagliare le due estremità.</p> <p><b>Come preparare:</b> 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><b>Come congelare:</b> In sacchetto freezer, facendo ben uscire l'aria e sigillando accuratamente.</p> <p><b>Tempo di conservazione:</b> Massimo 12 mesi.</p>