Хотите оставить ваш отзыв или поделиться результатом? Напишите в наших группах:

Одноклассники: ok.ru/opencook **ВКонтакте: vk.com/opencook**

Готовите ли вы еду на несколько дней вперёд?

7 февраля 2020 09:48 · https://open-cook.ru/blogs/gotovite-li-vy-edu-na-neskolko-dnej-vpered



Это раньше я готовила каждый день свежее, а сейчас приходится готовить на несколько дней и заготовки на неделю-две.

Вот, например, в один из вечеров муж взял на себя ребёнка, а я к плите😂 К слову, если я готовлю, то сын от меня не отойдёт, очень уж интересным делом мама занимается. Поэтому муж вынужден таскать его (чтобы ему было лучше видно) за мной по пятам.



Итак, котлеты на пару дней (с учётом ночного дожора), фарш с подливой, спагетти на ужин к подливе и суп ребёнку из индейки, тыквы и цветной капусты. Потом останется только гарнир сделать и салат (ой не всегда). Признаюсь, с появлением ребёнка часто стали использовать замороженные овощные смеси, чтобы не тратить время на мойку, шинковку и т.д. Ну и гречку или рис сварить тоже просто и практически без участия.



Надо бы ответственнее к этому делу подойти. Делаете заготовки и еду на несколько дней? Может поделитесь? Интересно же) И обмен идеями опять же😘

Комментарии: 4

наташа # 17:16 18.03.2020

1 раз в месяц чищу и тру на терке морковь, свеклу. Шинкую капусту обычную. Картофель режу соломкой. Все по пакетам и в морозилку. Бульон варю в мультиварке в ночь. утром слить бульон 5 минут. Отделить мяско и в бульон кинуть 2 минуты. И в зависимости от вида супа в кипящий бульон отправляются нужные овощи (картошка,морковь,свекла,капуста) + чуток крупы для солидности (рис,пшено,гречка). 15-20 минут на плите готовый суп на 2-3 дня.



наташа # 17:20 18.03.2020

еще готовлю тефтели по рецепту бабушки: фарш, лук протертый, рис отварной, специи, соль, яйцо. сформировать тефтели. на тарелку положить пакет, сверху тефтели на расстоянии и заморозить. как замерзнуть так сложить в 1 пакет. Приходишь домой - воду закипятить, бросить тефтели. развести в стакане воды 1 ст.л.муки и вылить в кипяток. Через 15 минут готовые тефтели в соусе.



наташа # 17:22 18.03.2020

также можно готовить и морозить фрикадельки - суп готовиться 15 минут. в кипяток мороженые овощи, фрикадельки, крупу, специи. на все 15 минут.



Евгения # 13:58 21.03.2020

А я периодически фаршируюю перцы и замораживаю. Потом можно быстренько обжарить и потушить в сметане