

Заправка для супчиков на зиму



На 100 грамм:
Калорийность: **32.5 ккал.**
Белки: **1.44 г.**
Жиры: **0.11 г.**
Углеводы: **6.61 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapravka-dlya-supchikov-na-zimu/>

Каждое лето-осень делаю эту заморозку. Кладу её во все первые блюда, гарниры, мясо, рыбу, да много куда. Цвет у супчика становится красочный, а запах летний. Делается всё очень просто, заправки получается много с одной порции 4-х-литровая кастрюля.

Ингредиенты:

- лук 1кг
- морковь 1кг
- перец болгарский (желательно разных цветов) 1 кг
- помидоры 1 кг
- много зелени, я обычно кладу петрушку и укроп. остальную зелень замораживаю отдельно

Приготовление:

Пусть вас не смущает наличие помидоров, они при замораживании становятся немного другими, но вкус дают замечательный.

Все нужно нарезать соломкой и кубиками. Морковь пропускаю через комбайн, на средней тёрке (почти как на корейской получается, но можно тереть как хотите), перец режу соломкой. Помидоры и лук режу средними и мелкими кубиками. Зелень просто мелко режу. Всё перемешиваю. Складываю в обычные полиэтиленовые пакеты и скручиваю «колбаски» (так удобнее потом отламывать столько сколько вам нужно).

В этом году замораживала в пакетиках для завтраков, они небольшие 15X20, как раз или на 1 или на 2 раза заправить блюдо. Можно замораживать и в пластиковых контейнерах, но из них потом не очень удобно извлекать порции и, что немаловажно они гораздо больше занимают места в морозилке.

Важно: запускаю эту заморозку, когда всё уже готово. Если это первое блюдо, то кладу заморозку, жду когда закипит и сразу же выключаю. А если второе, то кладу заморозку,

перемешиваю и через пару минут выключаю газ.

Ещё делаю отдельно зелень, просто замораживаю в пакетах-колбасках. Нарезаю, складываю в пакет и кладу в морозилку, потом эта «колбаска» будет легко разламываться если надо.