

Freezing Vegetables

Freezing most vegetables at home is a fast, convenient way to preserve produce at their peak maturity and nutritional quality. Freezing is not recommended for artichokes, Belgian endive, eggplant, lettuce greens, potatoes (other than mashed), radishes, sprouts and sweet potatoes

How to cook, store, and freeze almost any vegetable:

- 1. Blanching:** Blanching vegetables before freezing (except onions and peppers), preserves their quality, by destroying the enzymes which during storage, can alter their color, texture and flavor.
 - a.** To blanch: bring water to a rolling boil in a large covered pot. Use 16 cups of water for every 1 pound of vegetables; use 32 cups of water for leafy vegetables. Place clean, trimmed vegetables in a strainer or colander, lower gently into boiling water or add vegetables all at once to the boiling water. Stir. Cover and cook according to directions in our [blanching guide](#).
 - b. Chilling:** Once blanching is complete, remove from boiling water and immediately plunge food into ice-cold water to stop the cooking process. Drain or towel-dry vegetables to remove water prior to freezing.
 - c. Freezing:** Place chilled vegetables in the freezer in containers or freezer-safe plastic bags, remove as much excess air as possible, then freeze.
 - d. Long-Term Storage:** Vegetables store well frozen, for up to 1 year.
 - e. Thawing:** Most vegetables do not need to be thawed before cooking. Since your frozen vegetables have been blanched, they require less cooking time than fresh. Frozen vegetables can be reheated for pasta dishes by being tossed into pasta water for the last 3 minutes of cooking, they can be sauteed or thrown into stir-fries and reheated in 3-4 minutes, arranged on a baking sheet and reheated at 325°F (baking time depends on vegetable size and type), or they can be reheated in the microwave in 1-2 minutes.



18 Reasons is a nonprofit community cooking school on a mission to empower our community with the confidence and creativity needed to buy, cook, and eat good food every day.



Congelación de Vegetales

La congelación de la mayoría de vegetales a su casa es una manera rápida y conveniente de conservar los productos en su máxima madurez y calidad nutricional. No se recomienda la congelación para alcachofas, endivia belga, berenjenas, lechugas, patatas (excepto el puré), rábanos, brotes y batatas.

Cómo cocinar, almacenar y congelar casi cualquier vegetal:

1. **Escaldar:** Escalda los vegetales antes de congelarlas (excepto cebollas y pimientos), conserva sus calidades por destruir las enzimas, que pueden cambiar su color, textura, y sabor.
 - a. **Para escaldar:** lleva agua a hervir en una olla grande cubierta. Usa 16 tazas de agua por cada 1 libra de vegetales; usa 32 tazas de agua para vegetales de hoja. Pon las vegetales limpiadas y cortadas en un colador, baja suavemente en agua hirviendo o añade las vegetales todas a la vez al agua hirviendo. Revuelve. Cubre y cocina según las direcciones en nuestra [guía de escaldar](#).
 - b. **Enfriar:** Una vez finalizado el escaldado, quita del agua hirviendo e inmediatamente sumerge la comida en agua helada para detener el proceso de cocinar. Escurre o seca con toalla los vegetales para quitar agua antes de congelar.
 - c. **Congelar:** Pon vegetales enfriados en el congelador en contenedores o bolsas de plástico aptas para el congelador, quita el exceso de aire posible, entonces congela.
 - d. **Almacenamiento a largo plazo:** Vegetales se almacenan bien congelados, hasta por 1 año.
 - e. **Descongelarse:** La mayoría de los vegetales no necesitan descongelarse antes de cocinarlos. Dado que sus verduras congeladas han sido escaldadas, requieren menos tiempo de cocción que las frescas. Vegetales congelados puedan recalentar para platos de pasta si se arrojan al agua de pasta durante los últimos 3 minutos de cocinar, pueden saltear o pon en platos salteados y recalienta por 3-4 minutos, puedan organizarlos en una bandeja para hornear y recalienta a 325°F (el tiempo de cocinar depende del tamaño y tipo de vegetal), o pueden recalienta en la microonda por 1-2 minutos.



18 Reasons is a nonprofit community cooking school on a mission to empower our community with the confidence and creativity needed to buy, cook, and eat good food every day.

