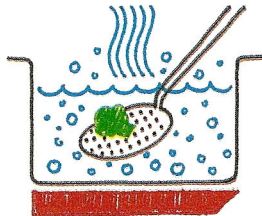


Forvelling av grønnsaker

Rens, skrell og vask grønnsakene.
Skjær de i skiver, terninger eller staver.
Forvell i kokende vann i 3-4 minutter.
Så i iskaldt vann i 3-4 minutter.



Forvelling (Blanchering)

Kort oppkok i kokende væske. Den korte koketiden stanser virkningen av enzymer som ellers vil bryte ned vitaminer og mineraler. Grønnsaker blir også sterilisert ved denne behandlingen. Legg dem i iskaldt vann rett etter for-

vellingen, ellers vil kokeprosessen fortsette. Med denne metoden beholder grønnsakene sin friske farge og egner seg ypperlig til dypfrysing.

Legges i poser/boxer og fryses ned.