

## Список основных заготовок, которые всегда облегчат готовку и выручат, когда нужно приготовить очень быстро.

### Заготовка для борща:

Лук - 200 гр  
Морковь - 200 гр  
Сладкий перец - 200 гр  
Масло для жарки  
Свекла отварная - 500 гр  
Соль, перец  
Лимон - 1 шт  
Томатная паста - 300 гр

**Приготовление.** Все овощи кроме свёклы мелко нашинковать и пассировать на растительном масле. Добавить соль, перец, томатную пасту и немного воды, тушить 15 мин. Отварную свёклу натереть на крупной тёрке и добавить в конце приготовления. Снять с огня и добавить сок лимона. Всё хорошо перемешать и разложить по контейнерам необходимого объема.

### Заготовка для солянки:

Лук - 500 гр  
Маслины и оливки - по 1 банке  
Огурцы маринованные - 500 гр  
Томатная паста - 350 гр  
Масло  
Соль, перец  
Мясные деликатесы - 600 гр

**Приготовление.** Лук и огурцы нашинковать мелко и соломкой. Маслины и оливки нарезать кружочками. Переложить все в глубокую сковородку или сотейник, добавить растительное масло и пассировать до готовности лука. Мясо нарезать соломкой и добавить к пассированным овощам. Обжаривать все 10-15 минут, добавить томатную пасту и тушить ещё 10 минут.

Также рекомендуем приготовить **универсальную овощную пассеровку**, которая подойдёт для многих супов.

Лук - 500 гр  
Морковь - 500 гр  
Масло растительное - 100 гр  
Соль, перец, лавровый лист

**Приготовление.** Лук и морковь нашинковать соломкой, пассировать на растительном масле до готовности, в конце добавить соль и специи. Остудить пассеровку, разложить по контейнерам примерно по 250 гр. Хранить заготовку в морозилке и использовать, когда нужно быстро приготовить, например, куриный суп.

Вообще, разнообразие заготовок может быть самым невероятным. В качестве заготовок можно использовать абсолютно любые полуфабрикаты блюд. И даже супы пюре можно готовить заранее, раскладывать по контейнерам, хранить в заморозке и по мере надобности готовить хоть по одной порции.