

فریج میں رکھنے کی حد

90 منٹ

آپ کے کچن کا ٹھنڈا کرنے کا ہدف۔ پکانا ختم ہوتے ہی وقت گننا شروع کریں۔



چھوٹے حصے۔

کم گہرے برتن۔

تیزی سے ٹھنڈا۔

مقدار کم کریں

01

کھانے کو چھوٹے حصوں میں بانٹیں۔ کم گہرے برتن یا بلاسٹ چلر استعمال کریں۔

جلد ٹھنڈا کریں، کھانا محفوظ رکھیں

02

جہاں مناسب ہو، برف والے پانی کا ہاتھ استعمال کریں اور صاف چمچ سے ہلائیں۔ کچے کھانے سے دور رکھیں۔

فریج میں رکھیں، لیبل لگائیں، ریکارڈ کریں

03

ٹھنڈا ہونے پر فوراً ڈھانپ کر فریج میں رکھیں۔ فریج 5°C یا اس سے کم پر رکھیں۔ ٹھنڈا کرنے کے اوقات ریکارڈ کریں۔

چاول: 1 گھنٹے کے اندر ٹھنڈے کریں۔ گرم کھانے کے بڑے پتیلے فریج میں نہ رکھیں۔ اگر کھانا بہت آہستہ ٹھنڈا ہو تو اپنے محفوظ طریقے پر عمل کریں؛ اگر حفاظت مشکوک ہو تو پھینک دیں۔