

پہلے سے منصوبہ بنائیں۔ فریج میں ڈیفراسٹ کریں۔ پگھلتے وقت ٹھنڈا کھانا ٹھنڈا ہی رکھیں۔

01 کافی وقت دیں
مینیوٹچر کی ہدایات پر عمل کریں۔ 5°C یا اس سے کم والا فریج استعمال کریں اور بڑی چیزوں کو کافی وقت دیں۔

02 ٹپکنے والا رس روکیں
کچا گوشت، مرغی یا مچھلی ڈھکے ہوئے برتن میں ریڈی-ٹو-ایٹ کھانے کے نیچے رکھیں۔

03 درمیان سے چیک کریں
پکانے سے پہلے پوری طرح ڈیفراسٹ کریں، جب تک ہدایات میں جما ہوا ہی پکانے کا نہ کہا گیا ہو یا آپ کے پاس ثابت شدہ محفوظ طریقہ نہ ہو۔

04 فوراً پکائیں
اگر مائیکروویو کی ڈیفراسٹ سیننگ استعمال کریں تو فوراً پکائیں۔ ورنہ ٹھنڈا رکھیں اور مکمل ڈیفراسٹ ہونے کے 24 گھنٹے کے اندر استعمال کریں۔

جس کھانے کو فریج کی ضرورت ہو اسے پگھلانے کے لیے ورک ٹاپ پر نہ چھوڑیں۔ اگر لیبل پر استعمال کی کم مدت لکھی ہو تو اس پر عمل کریں۔