

Любовь Поливалина

**500 РЕЦЕПТОВ СОУСОВ
НА ЛЮБОЙ ВКУС**

RUGRAM

УДК 641.55
ББК 92я2
П50

Поливалина Л.

П50 500 рецептов соусов на любой вкус / Л. Поливалина – М. : Т8
Издательские технологии / RUGRAM, 2021. – 250 с. – (Готовим легко
и просто!).

ISBN 978-5-521-75909-5

Хотите, чтобы ваша кухня могла соперничать с кухнями известных ресторанов? Хотите придать привычной пище неповторимый вкус и аромат и заставить всех ваших знакомых ломать голову над секретами вашей кулинарии? Хотите придать блюду, приготовленному вами, аппетитный и праздничный вид? Тогда войдите в мир соусов. Приготовив соус однажды, вы уже не сможете от него отказаться.

BIC WBX
BISAC SKB019000

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1. СОУСЫ К САЛАТАМ

СОУСЫ К ФРУКТОВЫМ САЛАТАМ

СОУСЫ К САЛАТАМ ИЗ МАКАРОННЫХ
ИЗДЕЛИЙ

СОУСЫ К ОВОЩНЫМ, РЫБНЫМ И МЯСНЫМ
САЛАТАМ

ГЛАВА 2. СОУСЫ К МЯСУ

ГЛАВА 3. СОУСЫ К ПТИЦЕ

ГЛАВА 4. СОУСЫ К РЫБЕ

ГЛАВА 5. СОУСЫ К ДИЧИ

ГЛАВА 6. СОУСЫ К ГАРНИРАМ

ВВЕДЕНИЕ

Соусы — это ароматическо-вкусовой компонент многих блюд, это необыкновенно изысканное изобретение гурманов.

Соусы — это прекрасная добавка к разнообразным блюдам, делающая из самых простых и неаппетитных кушаний питательные и вкусные. Некоторые соусы так привычно сочетаются со многими блюдами, что стали их неотъемлемой частью.

При помощи различных соусов можно увеличить ассортимент своего меню, приготавливая один и тот же продукт с разнообразными приправами. Если добавить соус в уже законченное блюдо, оно приобретет совершенно неожиданный вкус, сочность и аромат.

Соусы делятся, в зависимости от исходных продуктов, на фруктовые, молочные, сметанные, грибные, овощные, яичные, масляные и приготовленные из рыбного и мясного бульонов. К столу соусы можно подавать горячими или холодными.

Соусы бывают пастообразные, вязко-жидкие, просто жидкие или густые. В качестве загустителя для них можно использовать муку, крахмал, сливки (в этом случае соус необходимо долго уваривать на слабом огне, чтобы часть жидкости выпарилась и соус стал гуще). Если вы следите за своей фигурой и стараетесь не потреблять лишних калорий, загущайте соус для гарнира картофельным пюре.

Соус без загустителя готовьте на сливочном или растительном масле.

Для придания соусампряного аромата рекомендуется добавлять в них вино, уксус, каперсы, томат-пюре и другие

всевозможные пряно-ароматические корнеплоды и травы. Из уксусов лучше всего использовать фруктовый или винный.

В процессе приготовления соусов обязательно применение зелени, которая содержит пряновкусовые вещества.

Кулинары с давних времен используют растительные масла: подсолнечное, кукурузное, ореховое, оливковое, хлопковое, горчичное, пальмовое и льняное.

Растительные масла очень полезны для организма человека. Они препятствуют развитию многих заболеваний сердца и снижают образование холестерина в крови.

Питание - одно из главных условий жизнедеятельности человека, сохранения его здоровья и трудоспособности. Все жизненные процессы в организме находятся в большой зависимости от того, как оно строится. Соусы не только придадут вашей кухне оттенок изысканности и пикантности, но и предоставят все необходимые белки, жиры, углеводы, минеральные соли и витамины.

ГЛАВА 1 СОУСЫ К САЛАТАМ



СОУСЫ К ФРУКТОВЫМ САЛАТАМ

Прежде всего начнем с самых полезных салатов - с фруктовых. К ним подаются сладкие соусы, для приготовления которых используют свежие, сушеные и быстрозамороженные фрукты, сиропы, молоко, сметану и яйца. Также в качестве соусов можно использовать кисели - жидкие и средней консистенции.

СОУС "КЛУБНИЧНЫЙ"

Требуется: 450 г ягод, 250 г сахарного песка, 80 г воды.

Способ приготовления. Переберите и промойте, как следует, ягоды: они не должны иметь никаких повреждений. Далее откиньте ягоды на дуршлаг и при помощи миксера измельчите до образования однородной массы. По консистенции она должна быть, как жидкое пюре. Сварите густой сахарный сироп, соедините с полученным клубничным пюре и опять взбейте до пышности. Перед заправкой салата охладите соус.

Заправляйте им фруктовые салаты.

СОУС "МАЛИНОВЫЙ"

Требуется: 400 г малины, 250 г сахарного песка, 100 г воды, 1 ч. л. лимонного сока.

Способ приготовления. Малину переберите, удалите поврежденные ягоды, промойте и откиньте на дуршлаг. Когда вода стечет, измельчите ягоду миксером до однородной массы и добавьте 1 ч. л. лимонного сока. Отдельно сварите сахарный сироп, остудите его и перемешайте с фруктовым пюре. Перед заправкой соус обязательно охладите.

СОУС "БОМБЕЙ"

Требуется: 1 л йогурта, 50 г сахарной пудры, 1/4 ч. л. молотого шафрана, 1 апельсин.

Способ приготовления. Йогурт загустите: сложите чистую марлю вдвое, вылейте в нее йогурт, завяжите марлю и подвесьте марлевый узел с ним над миской на ночь. За ночь вся жидкость стечет в миску, и йогурт станет очень густым. Взбейте его в миксере, добавьте сахарную пудру и молотый шафран. Апельсин обдайте кипятком. С

помощью терки снимите с него цедру и положите ее в соус. Из мякоти апельсина выжмите сок и тоже вылейте в соус. Все тщательно перемешайте.

СОУС "АБРИКОСОВЫЙ"

Требуется: 500 г абрикосов, 300 г сахарного песка, 100 г воды.

Способ приготовления. Удалите из абрикосов косточки и протрите их через частое сито, полученную массу смешайте с сахаром. В это пюре влейте воду и, постоянно помешивая, доведите до кипения. Перед заправкой соус охладите.

СОУС "ВИШНЕВЫЙ"

Требуется: 500 г вишни, 100 г красного вина, 100 г сахарного песка, 1 ч. л. картофельной муки, 0,5 ч. л. корицы, 1 ч. л. лимонного сока, 200 г воды.

Способ приготовления. Удалите из ягод косточки. Из косточек сварите отвар, добавьте в него сахар. Поварите еще немного, после чего косточки процедите и в полученный сироп положите вишню, цедру, корицу, лимонный сок, влейте вино. Эту смесь доведите до кипения и варите на слабом огне примерно 5 минут.

Остудите, слейте отвар, а ягоды протрите через частое сито. В полученное пюре добавьте картофельную муку, предварительно разведенную в небольшом количестве отвара, все перемешайте и, непрерывно помешивая, доведите до кипения. Перед подачей к столу охладите.

ТВОРОЖНО-ЛИМОННЫЙ СОУС "МЕЧТА"

Требуется: 1 лимон, 100 г сахара, 250 г творога, 200 г сливок, 3 веточки мяты, 0,5 ч. л. корицы.

Способ приготовления. Обдайте лимон кипятком, снимите с него цедру и удалите семечки. Из мякоти сделайте пюре с помощью миксера. Добавьте в лимонное пюре сахар и оставьте на некоторое время, чтобы сахар растворился. Творог протрите через сито. Охлажденные сливки взбейте в миксере в пену и, продолжая взбивать, добавьте небольшими порциями протертый творог. Мяту измельчите и положите в творог со сливками.

Смешайте творожную массу и лимонное пюре. Все тщательно перемешайте миксером, чтобы получилась однородная масса.

СОУС "СЛИВОВЫЙ"

Требуется: 700 г слив, 100 г сахарного песка, 150 г столового вина, 10 г картофельной муки, 3 г корицы, 6-7 штук гвоздики, 150 г воды.

Способ приготовления. Удалите из слив косточки. Добавьте сахар и слегка припустите. Снимите с огня, остудите и протрите через частое сито, в полученную смесь влейте вино и предварительно разведенную в небольшом количестве отвара картофельную муку, корицу и гвоздику. Всю массу доведите до кипения и, непрерывно помешивая, варите на слабом огне 2 - 3 минуты.

Перед подачей к столу соус охладите в холодильнике не менее часа. Подавайте к фруктовым салатам.

СОУС "БРУСНИЧНЫЙ"

Требуется: 350 г брусники, 150 г сахарного песка, 10 г картофельного крахмала, 70 г сухого вина, 2 г корицы, 650 г воды.

Способ приготовления. Ягоды брусники промойте и переберите, удалите поврежденные, залейте их водой и

проварите, пока они не станут мягкими. Бруснику вместе с отваром протрите через частое сито.

В готовое пюре положите сахар, корицу, влейте вино и дайте прокипеть примерно 5 минут. Разведенный предварительно в холодном отваре картофельный крахмал добавьте в массу и доведите до кипения.

Соус рекомендуется подавать к салатам из фруктов.

МЕДОВЫЙ СОУС С ШАФРАНОМ

Требуется: 2 груши, 50 мл воды, 2 лимона, 1 стручок ванили, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. шафрана.

Способ приготовления. Груши без кожицы нарежьте на небольшие кусочки. Вскипятите воду и положите в нее эти кусочки. Отваривайте, пока они не станут мягкими. Выньте из отвара и миксером превратите их в пюре. Пюре соедините с грушевым отваром.

В другую кастрюльку влейте лимонный сок, добавьте мед, шафран и все это вскипятите. Все соедините, перемешайте, снимите с плиты и остудите.

СОУС "ЯБЛОЧНЫЙ"

Требуется: 500 г яблок, 200 г сахарного песка, корицы на кончике ножа, 300 г воды.

Способ приготовления. Промытые яблоки нарежьте, удалите сердцевину, сварите до готовности. Сваренные яблоки охладите и протрите через частое сито. В полученное пюре положите сахар, корицу и варите еще 10 минут на слабом огне, непрерывно помешивая.

Перед заправкой охладите. Подавайте к салатам из фруктов.