2016-06-08 **РЕЦЕПТЫ ВКУСНЫХ И ПОЛЕЗНЫХ СОУСОВ**

Как-то мне пришлось смотреть телепередачу, в которой проводили тестирование блюд на предмет – где натуральный продукт, а где «химия». В тестировании принимали участие несколько человек, и только один из них правильно определил блюдо из натурального продукта. Вы не поверите, но это оказалось блюдо с наименее «ярким» вкусом.

Эксперты пояснили, что предприятия, выпускающие пищевую продукцию, применяют самый низкокачественный материал, доводя изделие до прекрасного вида и насыщенного вкуса всевозможными добавками и кулинарными приёмами.

Однако, если в семье уважают себя, на плечах голова, а не задница и руки растут из правильного места, то домашние блюда тоже можно делать исключительно вкусными.

Один из помощников в этом деле – Его Величество – Соус, и в этой публикации я хочу предложить ряд рецептов не особенно трудоёмких соусов.

Лимонное масло. К стакану растительного масла добавлять постепенно сок 2 лимонов, взбалтывая вилкой. Затем в смесь добавить 2 мелко нарезанных зубчика чеснока и щепотку горчичного порошка. Смесь используется в качестве заправки для салатов.

Соус майонез с томатом-пюре. Прокипятить томатный соус и заправить майонезом, солью и лимонным соком. При желании можно добавить немного готовой горчицы. Подавать к отварной и жареной рыбе.

Соус со сметаной и оливковым маслом. *2 ст. ложки оливкового масла, 1,5 ст. сметаны, 1 ч. ложка готовой горчицы, 1 ч. ложка соли.*

Масло, горчицу и соль хорошо растереть. Продолжая растирать, добавлять понемногу сметану. Соус подавать к отварной рыбе.

Примечание: оливковое масло можно заменять подсолнечным.

Соус томатный с грибами. *1,5 ст. томатного соуса,75 г белых грибов, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, соль по вкусу.*

Изрубить варёные грибы, нашинковать и обжарить лук. Соединить грибы и лук с томатным соусом и проварить 15 минут. Соус снять с огня, заправить солью, а при желании, растёртым с солью чесноком (1-2 зубчика). Подавать к отварной или запеченной рыбе.

Польский соус. Отварить, очистить от скорлупы и мелко порубить сваренные вкрутую яйца. Посолить и смешать с мелко нарезанной зеленью петрушки. Растопить сливочное

масло, смешать с измельчёнными яйцами. Заправить лимонным соком. Полученным соусом поливать рыбу.

Соус из ряженки. *1 стакан ряженки, 1 ст. л. кваса, горчица, корица, гвоздика, соль по вкусу.*

Тщательно перемешайте все ингре-диенты.

Заправка «Универсал». Налить в банку с крышкой 2/3 ста-кана оливкового масла(или любое растительное), добавить 1 ч. л. «злой» рос-сийской горчицы, 1 ч. л. сахараи 3-4 мелко нарубленных зубчиков чеснока. Все перемешать и поставить в хо-лодильник. Этой заправкой можно за-правлять любые салаты из сырых овощей.

Мятный соус. Мелко нарезать 3 ст. л. мяты**,** добавить 2ст. л. сахара, 1 ст. л. уксуса, 4 ст. л. во-ды.Дать настояться 2 часа. Соус подают к мясным и рыбным блюдам.

Абрикосово-яблочный кетчуп. *500 г абрикосов, 1 кг яблок, 500 г лука, 2 зубчика чеснока, 1 ч. л. соли, 700 г сахара, 1 ч. л. имбиря, 1 ч. л. молотого черного перца, 0,7 л винного (или столового) уксуса.*

Абрикосы и яблоки очистить от ко-жицы, удалить косточки, мелко на-резать, лук мелко нарубить. Чеснок пропустить через пресс. Добавить все компоненты, поварить на слабом огне, постоянно помешивая, до загустения. Горячим заложить в банки и закатать, не стерилизуя.

Соус из смородины. *Черная смородина — 1 стакан, майо-нез — 3 ст. л., чеснок — 2 больших зуб-ка, 1 ч. ложка тёртого имбиря, щепотка молотой корицы, зелень.*

Усмородины удалить плодоножки, размолоть мякоть миксером, добавить чеснок, пропущенный через пресс, майонез, пряности и мелко нарубленную зелень. Подавать к мясным блюдам.

Шоколадный соус. *3 ст. молока, 75 г шоколада, 4 яичных желтка, 2 ст. ложки муки, ванилин на кончике ножа, ¾ ст. сахара.*

Шоколад натереть на тёрке и смешать с яичными желтками, растёртыми с сахаром. Муку слегка поджарить, охладить и смешать с желтками. Эту смесь при помешивании развести горячим молоком, вливая его тонкой струёй, добавить ванилин и нагреть до загустения, но не допускать кипения. Такой соус можно подавать к пудингам или к запеканкам.

Яблочный соус. Лук нарезать полукольцами, яблоки, очистив от кожицы и семян, мелко

нарезать. Растопить сливочное масло, спассеровать на нём лук и яблоки до готовности, слегка остудить их и измельчить на блендере.

Подаётся к свинине.

Чесночно-лимонная приправа. *100 г растительного масла, сок 2 некрупных лимонов, 1 головка давленного чеснока, 1 ст. ложка горчичного порошка.*

Всё смешать, взбить венчиком или миксером. Подавать к всевозможным салатам.

Приправа из крыжовника к мясным блюдам. *1кг недозрелых зеленых ягод крыжовника, 300 г чеснока, сахар по вкусу.*

Ягоды промыть, дать стечь воде и под-сушить. Очистить чеснок. Все вместе пропустить через мясорубку, хорошенько перемешать и разложить в заранее при-готовленные хорошо промытые сухие ба-ночки. Закрыть пергаментом и хранить в холодном месте. Перед подачей на стол до-бавить сахар по вкусу.

Соус из абрикосов. *1 кг абрикосов, 0,5 кг лука, 2 кг помидо-ров, 4 сладких болгарских перца и 2 горьких, несколько горошин черного перца.*

Все провернуть через мясорубку и ва-рить на медленном огне до загустения, пе-риодически помешивая. Разложить в сте-рилизованные банки и закатать)

Яблочная аджика. *1,5 кг помидоров, 0,5 кг моркови, 0,5 кг красного сладкого перца, 0,5 кг яблок, 300 г чеснока, 3-4 стручка горького перца, 0,5 л рас-тительного масла.*

Помидоры и яблоки очистить от ко-жицы, подготовить остальные овощи, все пропустить через мясорубку, залить расти-тельным маслом. Варить на медленном ог-не около двух часов. За 10-15 мин. до окон-чания варки добавить чеснок (очистить и мелко нарезать). Разложить массу горячей по банкам, закатать.

Соус грибной с чесноком. *150 г грибов, 3 ст. ложки растительного масла, 2 дольки чеснока, ½ ч. ложки уксуса, соль, специи.*

Очищенный чеснок мелко нарезать, добавить немного соли, истолочь, выложить в миску и хорошо размешать с растительным маслом. Свежие грибы отварить до готовности в 400 мл подсоленной воды, отцедить, нарезать брусочками и соединить с чесноком. Подготовленную смесь залить грибным отваром, заправить уксусом или лимонным соком, чёрным молотым перцем, лавровым листом, добавить соль и перемешать. Подавать к овощным и холодным мясным блюдам.

Яблочный майонез к жареной или варёной рыбе. 2 очищенных от кожицы яблока натереть на мелкой тёрке. 50 г тёртого хрена смешать с яблочным пюре. Посолить, поперчить, добавить 2 ст. ложки лимонного сока и 2 ч. ложки сметаны или простокваши.

Перемешать всё это с 200 г майонеза.

Яблоки с горчицей. *4 антоновских яблока, 4 ст. л. сухой горчи-цы, 1,5-2 ч. л. соли, 4 ст. л. сахара, 3-4 горо-шины душистого перца, 100 мл яблочного ук-суса (6%), 100 мл воды.*

Яблоки запечь в духовке. После готов-ности протереть через сито. За это время нагреть воду, растворить в ней сахар, до-бавить перец, довести до кипения, снять с огня, влить уксус и дать настояться 1-1,5 часа. Вновь нагреть и горячим рас-твором залить горчицу, размешать, до-бавить яблочное пюре, дать остыть, на сутки поставить в холодильник. Хра-нить в прохладном месте, плотно закрыв крышкой.

Приправа из перца и хрена. *0,5 кг болгарского перца, 200 г* корня *хрена, 100 г чес-нока, 2 ст. ложки са хара, сок 2-х лимонов, соль по вкусу.*

Перец промойте, удалите сердцевину и семена и про-пустите через мясорубку. Хрен тщательно промойте, очистите и также измельчи-те. Чеснок разберите на зуб-чики, очистите и пропустите через пресс. Подготовлен-ные продукты смешайте, до-бавьте сахар, лимонный сок и соль по вкусу. Все переме-шайте, разложите в подгото-вленные банки, закройте кап-роновыми крышками и хра-ните в холодильнике.

Примечание: сок двух лимонов можно заменить двумя чайными ложечками лимонной кислоты.

Холодный грибной соус. *На 350 грамм отваренных грибов: 2 луковицы, ябло-ко (лучше кислое), стакан сметаны, зелень петрушки, сельдерея, укроп. Соль, сахар, уксус, горчица - по вкусу.*

Отваренные свежие грибы, лук, яблоко мелко на-резать и смешать с заправкой (сметана, в которую до-бавлены по вкусу соль, уксус, горчица). Посыпать из-мельченной зеленью. Подавать к холодным закускам, отварному горячему картофелю, кашам.

Соус для жареной рыбы. Натереть на крупной тёрке солёный огурец, полить майонезом и перемешать с луком и зеленью.

Соус из вешенок. *Грибы свежие — 500 г, лук репчатый — 1 шт., сливки - 200 г, мука - 2-3 ст. л.*

Грибы вымыть, пропустить через мя-сорубку, жарить до готовности на рас-тительном масле, добавив в конце 2-3 ст. л. муки, чтобы она успела подрумя-ниться. Лук мелко нарубить, спассеровать на растительном масле, смешать с грибами. Залить все сливками и довести до кипения. Посолить по вкусу. Подать к тушеным овощам, отварным макаро-нам, мясным и рыбным блюдам.

Тыквенный соус. *2 ст. ложки растительного масла, 1/2 луковицы, 500 г тыквы (очищенной и нарезанной), 500 г кислых яблок, не-много молотого имбиря (если есть),*

цед-ра одного лимона, корица, 1 ч. ложка молотого кориандра, 175 г сахара, соль.

Нарезанный лук спассеровать в ра-стительном масле до золотистого цве-та. Добавить тыкву, нарезанную куби-ками, крупно нарезанные яблоки, им-бирь, тонко срезанную цедру лимона, корицу, кориандр, сахар, соль. Тушить все, периодически помешивая, около 20 минут на небольшом огне. Яблоки должны полностью развариться, тык-ва разваривается не до конца. Вынуть кожицу лимона из массы и разложить содержимое горячим в стерилизован-ные банки. Герметически укупорить. Хранить в прохладном месте. Соус из тыквы хорош к горячим и холодным блюдам.

Соус грибной. *Сухие грибы - 50 г, мука - 1 ст. ложка, лук репчатый – 1 шт., сливочное масло – 2 ст. ложки.*

Промытые в теплой воде грибы замочи-те в 3 стак. холодной воды на 2-3 ч. Затем в той же воде сварите. Муку с 1 ст. лож-кой масла прожарьте до светло-коричнево-го цвета и разведите 2 стаканами горячего процеженного гриб-ного бульона. Полученный соус варите на слабом огне 15-20 минут. Мелко нарезанный лук поджарьте с мас-лом, добавьте нашин-кованные вареные грибы и все вместе слегка прожарьте. Переложите в соус, посолите и дайте про-кипеть.

Смородиновый соус. *4 ст. л. сока смородины, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. горчицы, соль, цедра лимона.*

Горчицу смешать с растительным маслом, цедрой лимона, добавить сок смородины, соль, размешать. Продавать к мясным блюдам.

Соус «Нежность». *400 г варёных белых грибов, 250 мл сливок, 2 луковицы, 1 ст.л. сливочного масла, зелень, соль, перец по вкусу.*

Грибы и лук мелко нарезать, обжарить на масле до золотистого цвета. Посолить, поперчить. Влить сливки и помешивая, готовить 1-2 минуты до загустения. Посыпать рубленой зеленью. Соус подавать горячим к мясу или макаронам.

Соус к шашлыку из рыбы. *450 г томатного соуса, 200 г грецких орехов, 200 г чернослива, 1 лимон.*

Чернослив замочить в воде, протереть через сито. Добавить толчёные орехи и цедру лимона, натёртую на мелкой тёрке. Эту массу добавить к томатному соусу и отварить в течение 7 минут. После этого добавить лимонный сок. Готовый горячий шашлык подавать с этим соусом.

Соус томатный с грибами к мясу. Мелко нашинкованный репчатый лук спассеровать, а свежие грибы (белые или шампиньоны) нарезать тонкими ломтиками и поджарить в подсолнечном масле. Положить их в горячий томатный соус, влить вино, добавить перец-горошек и варить 10—15 мин. В готовый соус добавить растертый чеснок и заправить сливочным маслом. Подается соус к котлетам, биточкам, антрекоту, а также блюдам из птицы. Особенно он хорош с отварным мясом.

Соус томатный с грибами к овощам. Морковь, петрушку, сладкий стручковый перец, репчатый лук нашинковать, перемешать и спассеровать. Грибы нарезать тонкими ломтиками и обжарить в подсолнечном масле. После чего грибы и овощи соединить, залить томатным соусом, добавить сильно концентрированный бульон и варить на малом огне 15—20 мин. За 2—3 мин до окончания варки в соус положить мелко нарезанный шпинат, а после окончания варки добавить растертый чеснок с солью и сливочное

масло.

Соус томатный с грибами к рыбе. Мелко нарезанный репчатый лук пассеровать в растительном масле. Измельченные шампиньоны или белые грибы соединить с луком, добавить томатный соус и варить 15 мин. Растереть чеснок с солью и заправить соус после того, как он будет готов. Соус подается к вареной или запеченой рыбе.

Томатная горчица. *1 кг помидоров, 1-2 луковицы, 2-3 ст.л. растительного масла, 2 ст.л. порошка горчицы, 1 ст.л. готовой горчицы, 2 ст.л. сахара, 1 ст.л. 9% уксуса, по 2-3 горошины чёрного и душистого перца, соль.*

Лук порубить и обжарить на растительном масле. Помидоры порезать дольками и отварить с луком до размягчения. Протереть через сито. В подготовленную массу добавить уксус, сахар, соль по вкусу и варить до загустения. Всыпать раздавленный перец и горчичный порошок, варить 5 минут. Добавить готовую горчицу и перемешать. Горячую массу разложить в стерилизованные баночки, закатать и укутать до полного остывания.

Яблочно-сливочный соус. ***1 стакан яблочного пюре или натертых яблок, 0,5 стакана взбитых сливок, натертый хрен, соль, сахар.***

Все компоненты перемешать

Хрен со сливами и чесноком. *500 г хрена, 500 г сливы, чеснок по вкусу.*

Хрен моем, чистим, натираем на мелкой тёрке. Из слив удаляем косточки, мякоть протираем через сито. Чеснок пропускаем через пресс. Соединяем хрен со сливами и

чесноком, перемешиваем, раскладываем в маленькие баночки и ставим в холодильник. Подаётся к блюдам из мяса и курицы.

Соус ткемали

Залить кипятком 2 кг желтой недозрелой алычи, что-бы он покрыл ягоды, дать закипеть, выложить в дурш-лаг, протереть, удалив косточки. Готовую массу выло-жить в посуду для варки и добавить к ней измельчен-ные веточки зелени (по 3 шт. базилика, укропа, кинзы), 1 головку чеснока и 2 стручка острого перца (без семян), соль и сахар по вкусу. Дать закипеть и варить, помеши-вая, на медленном огне 20 мин. Готовый соус разложить по банкам, закупорить и укутать до полного остывания.

Соус сырный ***(для тушеного мяса).*** *На 1/2 стакана тертого сыра - 2 ст. л. масла, 1 ст.л. муки, 2 стакана бульона или молока, тмин и соль по вкусу.*
)

Спассеровать муку на разогретом мас-ле, развести бульоном или молоком, до-бавить тмин, соль, сыр и прокипятить.

Сибирский соус к пельменям.

Мелко рубим солёные грибы (лучше грузди или рыжики). Смешиваем с мелко нарезанным

луком. Добавляем сметану, перемешиваем. Подаём к горячим отварным пельменям.

Гранатовый соус к мясу

1 ст. гранатового сока, 3 ст.л. кипячёной воды, 1 зубчик чеснока, ½ ст. грецких орехов, соль.

Чеснок и орехи измельчить, смешать с гранатовым соком и водой, слегка прогреть.

Ещё ткемали

Слив 5 килограммов, 2 стакана воды, 2 головки чеснока, 2 ст. ложки соли, 4 ст. ложки сахара, 0,5 чайной ложки молотого перца чили (или просто красный острый перец),2 ст. ложки хмели-сунели.

Сливы отделить от косточек и проварить 5 – 7 минут с небольшим количеством воды. Откинуть на дуршлаг и протереть сквозь сито или размельчить блендером. Пюре выложить в кастрюлю, заправить остальными ингридиентами и, помешивая, прокипятить на малом огне 15 – 20 минут. Разложить в стерильные банки, закрыть полиэтиленовыми крышками и поставить на хранение в сухом прохладном месте.

Ткемали из слив на зиму

1,5 кг сливы, 2-3 острых перца, 1 ст.л. молотого кориандра, 2 ст.л. соли, 6-10 ст.л. с горкой сахара, сухая зелень, острый красный перец по вкусу.

Сливы вымыть и сложить в кастрюлю. Влить 1 стакан воды и поставить на огонь. Варить 7-12 минут до мягкостию Полученную массу откинуть на дуршлаг и дать немного стечь воде. Отвар не выливать.Полученную массу протереть сквозь сито, перелить в кастрюлю и поставить на небольшой огонь. Развести соус сливовым отваром до желаемой густоты. Добавить соль и сахар по вкусу.Чеснок и острый перец очистить и размельчить блендером. В кипящий соус заложить чесночную массу, кориандр, сухую зелень, острый перец. Проварить всё вместе 5-7 минут, помешивая. Горячий соус разложить по сухим стерилизованным банкам. Укупорить и укутать одеялом до полного остывания.

Чатни из яблок — острая пряная приправа.

250 г неспелых яблок, 75 г изюма, 40 г лука, 100 г помидоров, 200 г сахара, по щепотке порошка имбиря и гвоздики, гор-чица, винный уксус.

Яблоки очистить, удалить сердцевину и потушить на слабом огне, добавив немно-го воды. Изюм и лук мелко нарезать. По-мидоры ошпарить, снять кожицу. Все про-дукты сложить в кастрюлю и тушить на слабом огне 1 час. Разлить в емкости и зак-рыть их влажной пергаментной бумагой. Подавать к холодному мясу или к рыбе.

Чатни из зелёных помидоров

Зеленые помидоры - 1 кг, репчатый лук - 0,5 кг, сладкий перец - 1 шт., острый перец - 1 шт., ябло-ко зеленое - 1 шт., уксус столовый - 3 ст. л., сахар - 3 ст. л., соль и черный моло-тый перец по вкусу.

С помидоров снимите кожицу, нарежьте мелкими ломтиками, лук, сладкий перец нарежьте кубиками, острый перец - кусочками помельче. Яблоко очистите от кожицы и сердцевины и также нарежьте неболь-шими кубиками. Поместите все в кастрюлю. Добавьте туда уксус, сахар, соль, чер-ный молотый перец и до-лейте воды столько, чтобы все овощи были покрыты жидкостью. На очень мед-ленном огне варите, поме-шивая, минут 30-40, пока лишняя жидкость не вы-парится. Соус должен по-лучиться в результате не совсем однородным, но в то же время все овощи долж-ны протушиться до мягко-сти. Горячий соус сразу же залейте в предварительно стерилизованные банки и закатайте. Остудив, уберите на хранение в прохладное место.

Чатни из яблок и помидоров с мятой

1 кг зелёных яблок, 1 кг помидоров, 3 луковицы, 2/3 ст. листьев мяты, 1/2 ст. петрушки, 1/2 апельсинового сока, 1 ст. изюма, 1/3 ст. лимонного сока, 3 ст. сахара, 2 ч.л. соли, 2 ст. яблочного уксуса.

Вымыть, очистить и мелко нарезать яблоки, помидоры и лук. Мелко нарезать зелень.

Положить все ингредиенты в большую кастрюлю. Довести до кипения и варить на слабом огне изредка помешивая, примерно $2^{1}/$, ч или до загустения. Снять чатни с огня и оставить на 5 мин. Пере дожить в теплые стерилизованные банки и не-медленно укупорить. После охлаждения наклеить этикетки с датой. Чатни очень хорошо сочетается с хо-лодной мясной нарезкой, особенно в сандвичах.

Яблочныйчатни

1,5 кг яблок, 0,5 кг лука, 300 г изюма без косточек, 600 г саха-ра, 400 мл белого винного у ксу-са , 2 лимона , средний стручок чили , 8 горошин черного перца , 1 ст . л . зерен горчицы , по 1 ч . л . молотого имбиря и душистого перца , по 0,5 ч . л .

молотой ко-рицы и морской соли , щепотка молотой гвоздики .

Яблоки, очищенные от кожуры и семян, и лук мелко нарезать (лук можно пропу-стить через мясорубку). Добавить осталь-ные компоненты, перемешать, перело-жить в сотейник или кастрюлю с толстым дном, довести до кипения на среднем ог-не, помешивая, чтобы растворился сахар. Варить, периодически перемешивая, пока чатни не уплотнится (1,5-2 часа). Горячую массу разложить в стерилизо-ванные банки, закатать. Приступать к дегустации не раньше, чем через месяц.

Сливочно-грибной соус

Шам-пиньоны - 300 г, тертый твердый сыр - 200 г, слив-ки - 200 мл, молоко -1,5 ста-кана, чеснок - 2-3 зубчика, перец, соль - по вкусу, сли-вочное масло - 25 г, расти-тельное масло - 5 ст. л., свежая зелень.

Обжарить на сковороде грибы (пред-варительно промыть, наре-зать), добавить измельченный чеснок, затем сливки, соль и перец. Если соус получился очень густой – можно добавить немного молока. В самом конце добавить в соус тертый сыр. Подавать к мясу, птице, рыбе.

Соус абрикосовый (для сладких блюд)

300-350 г абрикосов, 1 стакан са-харной пудры или сахарного песка.

Спелые мелкие абрикосы промыть, очистить от косточек, протереть через сито. Смешать с сахарной пудрой или мелким сахарным песком, добавить 1/2 стакана горячей воды, нагреть на огне, помешивая, до кипения. Исполь-зовать в холодном или горячем виде.

Приправа из слив, базилика и перца

1 кг слив, 200 г базилика, 50 г жгучего перца, 300 г сахара, 5 г соли, 100 мл яблочного уксуса.

Сливы залить небольшим количеством воды, разварить и протереть сквозь сито. В полученную массу добавить измельчённый базилик, соль, сахар, жгучий перец и яблочный уксус. Поставить на огонь, довести до кипения и сразу перелить в подготовленные стерилизованные банки. Закатать.

Щавелевый соус

25листьев щавеля, 50 г слабо солёного сливочного масла, 250 г сливок, соль, молотый перец по вкусу.

Срезать хвостики у щавеля, промыть, просушить и нарезать. Растопить сливочное масло, добавить нарезанные листья щавеля и готовить, перемешивая до консистенции пюре. Добавить сливки, накрыть крышкой и готовить на огне 3-4 минуты. В конце приготовления добавить соь и перец.

Подавать в горячем или тёплом виде к рыбе или белому мясу.