

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 ингредиенты.

**Заправка «Универсал».** Налить в банку с крышкой 2/3 стакана оливкового масла(или любое растительное), добавить 1 ч. л. «злой» российской горчицы, 1 ч. л. сахараи 3-4 мелко нарубленных зубчиков чеснока. Все перемешать и поставить в холодильник. Этой заправкой можно заправлять 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,  $\frac{3}{4}$  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.

**Чесочно-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 незрелых 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 варить на медленном огне до загустения, периодически помешивая. Разложить в стерилизованные 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 растительного масла.

Помидоры и яблоки очистить от кожицы, подготовить остальные овощи, все пропустить через мясорубку, залить растительным маслом. Варить на медленном огне около двух часов. За 10-15 мин. до окончания 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 горчицы, 1,5-2 ч. л. соли, 4 ст. л. сахара, 3-4 горошины душистого перца, 100 мл яблочного уксуса (6%), 100 мл воды.

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

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

Перец промойте, удалите сердцевину и семена и пропустите через мясорубку. Хрен тщательно промойте, очистите и также измельчите. Чеснок разберите на зубчики, очистите и пропустите через пресс. Подготовленные продукты смешайте, добавьте сахар, лимонный сок и соль по вкусу. Все перемешайте, разложите в подготовленные банки, закройте капроновыми крышками и храните в холодильнике.

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

**Холодный грибной соус.** На 350 грамм отваренных грибов: 2 луковицы, яблоко-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, пассеровать на растительном масле, смешать с грибами. Залить все сливками и довести до кипения. Посолить по вкусу. Подать к тушеным овощам, отварным макаронам, 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),

*цедра одного лимона, корица, 1 ч. ложка молотого кориандра, 175 г сахара, соль.*

Нарезанный лук спассеровать в растительном масле до золотистого цвета. Добавить тыкву, нарезанную кубиками, крупно нарезанные яблоки, имбирь, тонко срезанную цедру лимона, корицу, кориандр, сахар, соль. Тушить все, периодически помешивая, около 20 минут на небольшом огне. Яблоки должны полностью развариться, тыква разваривается не до конца. Вынуть кожицу лимона из массы и разложить содержимое горячим в стерилизованные 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 замочить в 3 стак. холодной воды на 2-3 ч. Затем в той же воде сварить. Муку с 1 ст. ложкой масла прожарить до светло-коричневого цвета и развести 2 стаканами горячего процеженного грибного бульона. Полученный соус варить на слабом огне 15-20 минут. Мелко нарезанный лук поджарить с маслом, добавить нашинкованные вареные грибы и все вместе слегка прожарить. Переложить в соус, посолить и дать прокипеть.

**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 запеченной 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, помешивая, 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 ингредиентами 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 мягкости. 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 незрелых 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 немного воды. Изюм и лук мелко нарезать. Помидоры ошпарить, снять кожицу. Все продукты сложить в кастрюлю и тушить на слабом огне 1 час. Разлить в емкости и закрыть 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 молотый перец по вкусу.*

С помидоров снимите кожицу, нарежьте мелкими ломтиками, лук, сладкий перец нарежьте кубиками, острый перец - кусочками помельче. Яблоко очистите от кожицы и сердцевинки 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<sup>1</sup>/<sub>2</sub> 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 сэндвичах.

### Яблочный чатни

1,5 кг яблок, 0,5 кг лука, 300 г изюма без косточек, 600 г сахара, 400 мл белого винного уксуса

, 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 пропустить через мясорубку). Добавить остальные компоненты, перемешать, переложить в сотейник или кастрюлю с толстым дном, довести до кипения на среднем огне, помешивая, чтобы растворился сахар. Варить, периодически перемешивая, пока чатни не уплотнится (1,5-2 часа). Горячую массу разложить в стерилизованные банки, закатать. Приступить к дегустации не раньше, чем через месяц.

### **Сливочно-грибной соус**

*Шам-пиньоны - 300 г, тертый твердый сыр - 200 г, сливки - 200 мл, молоко - 1,5 стакана, чеснок - 2-3 зубчика, перец, соль - по вкусу, сливочное масло - 25 г, растительное масло - 5 ст. л., свежая зелень.*

Обжарить на сковороде грибы (предварительно промыть, нарезать), 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 сахарной 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. Использовать 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**

*25 листьев 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 соль и перец.

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