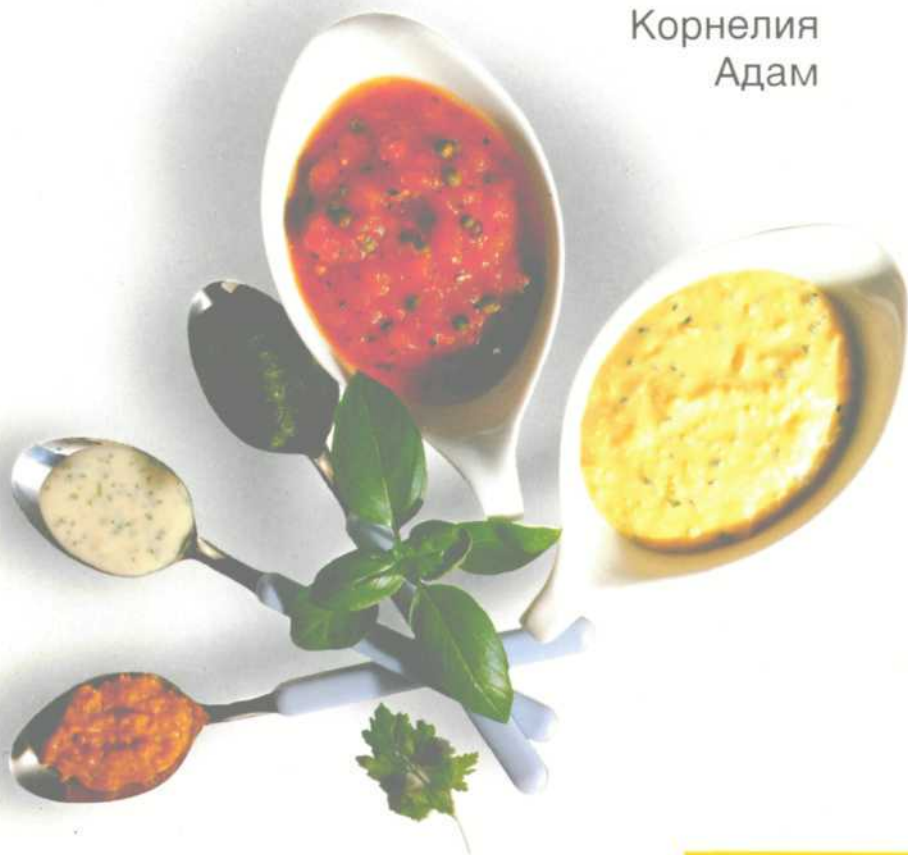


СОУСЫ

несложно и вкусно

Корнелия
Адам



СОУСЫ — приготовить несложно

Соус может быть не только мясным или, скажем, белым. Немного фантазии позволит приготовить соус к каждому блюду. Горячий или холодный, острый или сладкий, он может превратить любую трапезу в изысканный кулинарный праздник.

Примечание: кДж и ккал под каждым рецептом означают килоджоули и килокалории. В обиходе их называют просто джоулями и калориями.

© 1996 Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München
© «Оникс», 1997. Перевод на русский язык.
ISBN 5-89270-085-2

ЛР № 064496 от 13.03.96 г.
Издательство «Оникс»
107066, Москва, ул. Доброслободская, 5а
Отдел реализации: тел. (095) 110-02-02, 255-51-02
Отпечатано в Словакии по лицензии издательства
«Gräfe und Unzer» (Германия)

ХОЛОДНЫЙ ТОМАТНЫЙ СОУС

Немного фантазии — и из рубленого стручка перца, каперсов, анчоусов... соус каждый раз будет иметь свой новый, неповторимый вкус.

На 2 порции:

- 250 г зрелых мясистых помидоров
- 2 маленькие дольки чеснока
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 2 ст. ложки панировочных сухарей
- соль
- молотый черный перец
- 1 ч. ложка орегано
- 4 ст. ложки лимонного сока
- 10 черных маслин
- 1 пучок гладкой петрушки

Время приготовления: около 20 минут

В 1 порции около 760 кДж/180 ккал
3 г белков, 14 г жиров, 12 г углеводов

1. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу и удалить зерна (стр.18—19). Крупно нарезать мякоть плода и приготовить пюре в миксере. Если нет миксера, нарубить мякоть плода по возможности мельче. Положить помидоры в миску.
2. Очистить чеснок и при помощи пресса выдавить в пюре из помидоров.
3. Перемешать оливковое масло и панировочные сухари.
4. Добавить в томатный соус соль и перец по вкусу. Помешивая, приправить его орегано и лимонным соком.
5. Удалить косточки из маслин и нарезать их небольшими кусочками. Промыть петрушку под струей воды, стряхнуть с нее воду, срезать стебли и мелко нарубить (стр.18—19). Вместе с маслинами добавить в соус.
6. Подавать томатный соус горячим или холодным к тушеным овощам. Кроме того, он подходит к поджаренным на гриле рыбе, мясу и птице, а также к вермишели и фондю.

ХОЛОДНЫЙ ТОМАТНЫЙ СОУС



КИСЛО-СЛАДКИЙ ЯБЛОЧНЫЙ СОУС

Сытное дополнение к жаркому.

На 2 порции:

- 1 маленький стебель лука
- 1 ст. ложка растительного масла
- 1 яблоко (около 180 г)
- соль
- молотый черный перец
- 1 ч. ложка острой горчицы
- 125 мл мясного бульона

5. В готовый соус вновь добавить по вкусу соль, перец и, если угодно, горчицу.
6. Подавать яблочный соус к жареной колбасе. Он хорошо подходит также к жареной печени, в том числе птичьей, или к фондю и к блюдам, приготовленным на гриле.

Время приготовления: около 35 минут

В 1 порции около 400 кДж/95 ккал
1 г белков, 5 г жиров, 12 г углеводов

1. Очистить луковый стебель, промыть под проточной холодной водой (стр.18-19). Нарезать стебель на очень тонкие кольца.
2. Разогреть растительное масло в сотейнике или ковшике и тушить в нем на среднем огне колечки лука.
3. Тем временем очистить яблоко от кожуры, разделить его на 4 части, освободить от сердцевины и нарезать тонкими ломтиками. Добавить к луку.
4. Все приправить солью и перцем. Добавить горчицу и залить смесь бульоном. Продолжать варить под крышкой около 20 минут.

КИСЛО-СЛАДКИЙ ЯБЛОЧНЫЙ СОУС



СОУС ИЗ ШПИНАТА И СЫРА

Необыкновенный, изысканный соус к легким блюдам.

На 2 порции:

- 1 маленькая луковица
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 150 г нарубленного шпината (замороженного и слегка оттаявшего)
- 100 г брынзы
- соль
- молотый черный перец
- 1 ч. ложка свежего орегано (или 1/2 ч. ложки сушеного)
- 125 мл мясного бульона
- 1 ст. ложка семян подсолнечника

Время приготовления: около 20 минут

В 1 порции около 1300 кДж/310 ккал
12 г белков, 28 г жиров, 3 г углеводов

1. Очистить луковицу и очень мелко ее нарубить (стр.34-35).
2. Растопить сливочное масло в сотейнике и потушить в нем нарезанный лук.
3. Добавить шпинат, раскрошенную на мелкие кусочки брынзу. Приправить по вкусу солью, перцем и орегано; залить мясным бульоном. Один раз перемешать.
4. Накрыть кастрюлю крышкой и оставить соус вариться на слабом огне. Варить приблизительно 10 минут, постоянно помешивая,

чтобы все компоненты хорошо соединились друг с другом.

5. Тем временем зерна подсолнечника поджарить при помешивании до золотисто-коричневого цвета на сухой, по возможности с нанесенным покрытием сковороде.
6. Еще раз попробовать соус на вкус. Перед подачей на стол всыпать в него зерна подсолнечника.
7. Этот соус очень вкусен с только что сваренными макаронами или вермишелью. Его можно подать также к приготовленной на гриле рыбе или жареной птице.

СОУС ИЗ ШПИНАТА И СЫРА



АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОУС

Терпкий соус придаст жареному мясу аромат экзотики.

На 2 порции:

- 2 апельсина
- 1 лук-шалот
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 2 ч. ложки муки
- 20 мл апельсинового ликера
- 2 ст. ложки сметаны
- соль
- молотый белый перец
- 1 щепотка красного стручкового перца
- 1 ст. ложка листочков купыря

Время приготовления: около 40 минут

В 1 порции около 1100 кДж/260 ккал
2 г белков, 19 г жиров, 17 г углеводов

1. Основательно помыть апельсин горячей водой и вытереть его насухо. С помощью специального приспособления либо просто острым ножом снять столько цедры, чтобы ее было около 1 ч. ложки. После чего нарезать ее очень тонкими полосками.
2. Очистить лук-шалот и очень мелко его нарубить (стр.34-35).
3. Растопить сливочное масло в сотейнике и слегка потушить в нем лук-шалот.
4. Осторожно всыпать муку и при помешивании пассеровать до золотистого цвета (стр.34-35).

5. Выжать сок из 2 апельсинов. Процедить его медленно через ситечко в кастрюлю и продолжать помешивать, чтобы не образовывались комки (стр.34-35). Добавить апельсиновый ликер. Подмешать сметану и оставить соус томиться на 15 минут.
6. Приправить соус по вкусу солью, перцем и красным стручковым перцем; всыпать в него апельсиновую цедру.
7. Промыть под струей воды листочки купыря и отщипнуть стебли. Посыпать на готовый к подаче на стол соус.
8. Подавать апельсиновый соус к эскалопу (антрекоту и т. д.). Впрочем, он изысканно вкусен и с мясным рулетом или рыбным филе.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОУС



ХОЛОДНЫЙ СОУС ИЗ МИНДАЛЯ И БАЗИЛИКА

Вкуснее всего этот соус летом,
когда в наличии имеется свежий базилик.

На 2 порции:

- 1-2 пучка базилика
- 1 долька чеснока
- 1 ст. ложка с верхом молотого миндаля
- 3 ст. ложки оливкового масла
- соль
- молотый черный перец
- 1 ст. ложка уксуса из красного вина

3. Выложить соус в миску и добавить по вкусу соль, перец и уксус из красного вина.
4. Особенно вкусен соус из базилика и миндаля с холодцом. Вы можете также подать его к вермишели, мясу, рыбе и птице.

Время приготовления: около 20 минут

В 1 порции около 700 кДж/170 ккал
2 г белков, 17 г жиров, 1 г углеводов

1. Помыть базилик под струей воды и стряхнуть капли. Листочки отщипнуть от стеблей, те, что покрупнее, лучше порвать на части.
2. Очистить дольку чеснока. Положить чеснок с базиликом, миндалем и оливковым маслом в миксер, измельчить и хорошо смешать. Если нет миксера, смешать приправы в ступке. В этом случае следует тонко нарезать базилик и подавить чеснок прессом. Затем хорошо растолочь все в ступке еще раз и перемешать. Лучше это делать в два приема.

ХОЛОДНЫЙ СОУС ИЗ МИНДАЛЯ И БАЗИЛИКА



СОУС ИЗ КРАСНОГО ВИНА И ЛУКА-ШАЛОТА

Нежный вкус лука-шалота замечательно гармонирует с вином.

На 2 порции:

- 100 г лука-шалота или мелких лукович
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 1/8 л сухого красного вина
- 1 ч. ложка пищевого крахмала
- соль
- молотый белый перец
- 1/2 ч. ложки молотых сушеных грибов

6. Вы можете также очень мелко нарубить лук-шалот, потушить его с белым вином и пропустить соус через мелкое сито. В таком виде он подойдет к жареной рыбе.

Время приготовления: около 20 минут

В 1 порции около 810 кДж/190 ккал
1 г белков, 13 г жиров, 7 г углеводов

1. Очистить лук-шалот и разделить его в длину на 8 частей.
2. Подогреть сливочное масло на сковороде с высокими краями и жарить лук-шалот до золотисто-коричневого цвета.
3. Красное вино налить в чашку и подмешать пищевой крахмал. Вылить эту смесь на сковороду и при постоянном помешивании оставить томиться примерно на 10 минут.
4. Добавить в соус по вкусу соль, перец и молотые грибы.
5. Этот соус отлично подходит к эскалопу, а также к дичи или жареной телячьей печени.

СОУС ИЗ КРАСНОГО ВИНА И ЛУКА-ШАЛОТА



ЧЕСНОЧНЫЙ СОУС СО СЛИВКАМИ

Любителям чеснока этот соус непременно доставит радость.

На 2 порции:

- 4—6 дольки чеснока (в зависимости от размеров)
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 1 ст. ложка молотого миндаля
- 200 г сливок
- соль
- молотый белый перец
- 1/2 ч. ложки орегано, свежего или сушеного
- 1 ч. ложка лимонного сока
- 1/2 пучка петрушки

Время приготовления: около 25 минут

В 1 порции около 1700 кДж/400 ккал
3 г белков, 41 г жиров, 4 г углеводов

1. Очистить дольки чеснока и тонко нарезать их поперек.
2. Растопить сливочное масло на сковороде с высоким краем, высыпать в него чеснок и при помешивании довести его до золотисто-коричневого цвета.
3. Добавить молотый миндаль и сливки. Перемешать и на 5 минут оставить соус томиться. Приправить по вкусу солью, перцем, орегано и лимонным соком.
4. Помыть петрушку под струей воды, стряхнуть капли и отщипнуть листочки от стеблей. Нарубить не

слишком мелко (стр. 18-19) и добавить в соус.

5. Чесночный соус со сливками хорошо сочетается с поджаренной на гриле или вареной рыбой. Вместе с ним можно подать листовой салат и отварной картофель. Кроме того, он является идеальным дополнением к жареному на гриле мясу, особенно котлетам из баранины, а также к макаронам и запеченному картофелю. В сезон моллюсков нелишне будет однажды отведать соус и с ними.

ЧЕСНОЧНЫЙ СОУС СО СЛИВКАМИ



Как это делается

Зелень

- 1 Сначала промыть зелень под струей воды (если она не собрана в пучок, использовать сито) и хорошо стряхнуть влагу.
- 2 Отщипнуть листки от стеблей.
- 3 Нарубить листки ножом.



Лук

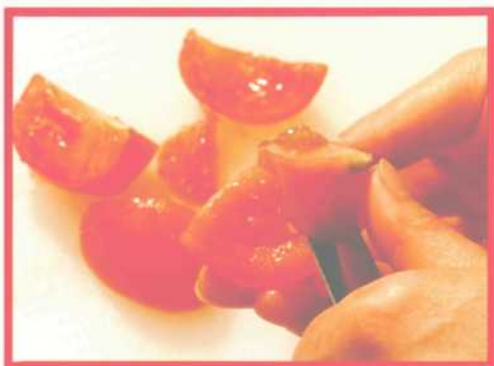
- 1 Освободить лук от кончиков корней и от непривлекательных темно-зеленых листьев.
- 2 Надрезать вдоль луковый стержень, но не разрезать.
- 3 Тщательно промыть разрезанный лук под струей холодной воды.



Помидоры

- 1 Надрезать крестообразно верхушки помидоров и погрузить на короткое время в кипяток.
- 2 Осторожно снять с помидоров кожицу.
- 3 Разрезать помидоры поперек пополам или на четыре части и вынуть зерна чайной ложкой или ножом. Измельчить, удалив основание черенка.





СОУС ИЗ СЫРОВ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

Можно использовать и другие сорта сыров, сочетание которых каждый раз будет придавать соусу новые вкусовые оттенки.

На 2 порции:

- По 50 г сыров горгонзола, моцареллы и пармезана
- 1/4 л молока
- натертый мускатный орех
- молотый черный перец
- 2 ст. ложки лимонного сока
- 1 ч. ложка натертой цедры лимона
- 2 ст. ложки нарубленных грецких орехов
- 3 ветки базилика (или 1 ч. ложка высушенного)

Время приготовления: около 20 минут

В 1 порции около 1900 кДж/450 ккал
26 г белков, 35 г жиров, 8 г углеводов

1. Освободить горгонзолу от бумаги и корки и разделить на кусочки. Нарезать моцареллу маленькими кубиками.
2. Подогреть молоко в сотейнике. Подмешать горгонзолу, моцареллу и натертый пармезан. Расплавить сыр на слабом огне при постоянном помешивании. В зависимости от желаемой консистенции соуса можно добавить еще немного молока или уварить соус.
3. Добавить в соус по вкусу мускат, черный перец, лимонный сок и

лимонную цедру. Подмешать грецкие орехи.

4. Помыть под струей воды базилик, стряхнуть воду и отщипнуть листки от стеблей.
5. Перед подачей соуса на стол украсить его листьями базилика.
6. Сырный соус с грецкими орехами хорошо подходит к вермишели и овощам, например цветной капусте. Его можно подать также к вареному мясу либо к картофелю в мундире.

СОУС ИЗ СЫРОВ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ



СОУС С ЗЕЛЕНЫМ И ЧЕРНЫМ ПЕРЦЕМ

Оригинальный соус для гурманов, которые любят все пикантное.

На 2 порции:

- 1 маленькая луковица
- 1 ст. ложка оливкового масла
- 1 большой мясистый помидор (около 170 г)
- 1 ч. ложка маринованных зеленых зерен перца
- 1 щепотка молотого черного перца
- соль
- около 125 мл мясного бульона

Время приготовления: около 20 минут

В 1 порции около 250 кДж/60 ккал

1 г белков, 4 г жиров, 4 г углеводов

1. Очистить луковицу и очень мелко ее нарубить (стр.34—35).
2. Подогреть оливковое масло в сотейнике и слегка потушить в нем лук.
3. Ошпарить помидор кипятком, снять с него кожицу и удалить зерна (стр.18—19). Мякоть плода мелко порубить и положить в сотейник. Подмешать зеленый и черный перец. Все вместе приправить небольшим количеством соли.
4. Добавить мясной бульон и при помешивании оставить соус томиться на слабом огне в открытом сотейнике приблизительно 10 ми-

нут. В результате жидкость должна уменьшиться примерно на треть.

5. Попробовать соус на вкус и, если это необходимо, немного посолить или поперчить.
6. Этот соус идеально подходит к тарталеткам, жареному на гриле мясу, рыбе или тушеным овощам. Его можно также подавать холодным к фондю.

СОУС С ЗЕЛЕНЫМ И ЧЕРНЫМ ПЕРЦЕМ



ХОЛОДНЫЙ ЯИЧНЫЙ СОУС

Вкуснятина, которая доставит мало хлопот и легко получится.

На 2 порции:

- 2 яйца
- 2 ч. ложки горчицы средней остроты
- 1 маленькая луковица
- 1 ст. ложка масла из грецких орехов
- 4 ст. ложки йогурта
- соль
- молотый белый перец
- 1 пучок лука-резанца

Время приготовления: около 10 минут

Время охлаждения: около 15 минут

В 1 порции около 620 кДж/150 ккал
8 г белков, 11 г жиров, 3 г углеводов

1. Сварить яйца вкрутую в течение 10 минут, затем обдать их холодной водой, снять скорлупу и охладить.
2. Разрезать яйца пополам вдоль. Вынуть желтки и вместе с горчицей размять вилкой в глубокой тарелке (стр.34-35).
3. Мелко нарубить белки и смешать с желтками.
4. Очистить луковицу и очень мелко ее нарубить (стр.34-35). Положить в яйца. Добавить масло из грецких орехов и йогурт и все тщательно перемешать (стр.34-35).

5. Для пикантности добавить в соус соль и перец.
6. Помыть под струей воды лук-резанец, стряхнуть капли и мелко нарезать. Смешать с соусом.
7. Яичный соус подают к холодному мясу. Он очень вкусен с огурцами и кольраби и прекрасно дополняет мясное фондю.

ХОЛОДНЫЙ ЯИЧНЫЙ СОУС



СОУС ИЗ КОКОСА И КАРИ С АРАХИСОМ

Экзотическая комбинация, которая, однако, подходит ко многому.

На 2 порции:

- 1 луковица средней величины
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 1 ст. ложка порошка кари
- 1 грейпфрут
- 4 ст. ложки несоленого арахиса
- 2 ст. ложки кокосовых хлопьев

слишком густым, в него следует добавить еще немного воды.

6. С этим соусом особенно хороши бефстроганов или жареная рыба. В качестве гарнира подайте рис и салат или овощи. В холодном виде соус хорошо подойдет к фондю.

Время приготовления: около 30 минут

В 1 порции около 1200 кДж/290 ккал
8 г белков, 20 г жиров, 16 г углеводов

1. Очистить луковицу и очень мелко ее нарубить (стр.34—35). Разогреть масло в сотейнике и слегка потушить лук.
2. Всыпать кари и оставить пассеро-ваться.
3. Выжать сок из грейпфрута и, если необходимо, разбавить водой до 1/4 л. Вылить его в кастрюлю и смешать с луком и кари, потомить на слабом огне.
4. Тем временем измельчить арахис в кухонном комбайне или мелко нарубить ножом. Подмешать в соус с кокосовыми хлопьями.
5. Потомить соус при помешивании около 10 минут, пока все компоненты не соединятся друг с другом. Если соус будет получаться

СОУС ИЗ КОКОСА И КАРИ С АРАХИСОМ



СОУС ИЗ ГОРГОНЗОЛЫ И ПЕТРУШКИ

Кремовый соус со свежей петрушкой, сочетающийся со многими блюдами.

На 2 порции:

- 100 г сливок
- 200 г сыра горгонзола
- 2 ст. ложки лимонного сока
- соль
- натертый мускатный орех
- молотый черный перец
- 1 пучок петрушки

Время приготовления: около 25 минут

В 1 порции около 2200 кДж/520 ккал

21 г белков, 47 г жиров, 2 г углеводов

1. Нагреть сливки в сотейнике на слабом огне.
2. Освободить горгонзолу от бумаги и корки и нарезать кусками. Равномерно размять вилкой.
3. Положить горгонзолу в горячие сливки и оставить томиться на умеренном огне. При этом помешивать, пока весь сыр не расплавится; на это уйдет около 8 минут.
4. Добавить при постоянном помешивании лимонный сок. Приправить небольшим количеством соли, поскольку сыр сам по себе весьма пряный и соленый. В конце положить мускатный орех и перец.

5. Петрушку помыть под струей воды, стряхнуть капли и отщипнуть листочки от стеблей. Порубить петрушку не слишком мелко (стр. 18-19) и насыпать в соус незадолго до его подачи на стол.
6. Соус подается к эскалопу. К нему подходят зеленый салат и жареный картофель, а также вареное мясо или вермишель.

СОУС ИЗ ГОРГОНЗОЛЫ И ПЕТРУШКИ



СОУС ИЗ МЯГКОГО СЛИВОЧНОГО СЫРА И КОРИЦЫ

Подается как в холодном, так и в горячем виде.

На 2 порции:

- 125 мл молока
- 200 г мягкого сливочного сыра
- 1 ст. ложка меда
- 20 мл. кальвадоса (французская яблочная водка)
- 1/2 ч. ложки молотой корицы
- 1 ст. ложка лимонного сока

Время приготовления: около 10 минут

В 1 порции около 1800 кДж/430 ккал
13 г белков, 34 г жиров, 9 г углеводов

1. Вылить молоко в сотейник. Размять вилкой мягкий сыр в глубокой тарелке. Затем выложить его в молоко и все вместе медленно довести до кипения. При этом постоянно помешивать, пока весь сыр не расплавится и не соединится с молоком.
2. Добавить мед и растопить при помешивании.
3. В густой соус подмешать кальвадос. Добавить по вкусу корицу и лимонный сок.
4. В горячем виде соус подается к тушеным фруктам, например к печеным яблокам, жареным долькам ананаса или бананам. В холодном виде он сочетается с мороженым или пудингом, свежими ягодами или компотом из ревеня.

5. Вариант: вместо кальвадоса Вы можете использовать яблочный сок или любое другое спиртное, например, фруктовое вино, ром, коньяк. Соус будет роскошнее, если Вы подмешаете еще 2 столовые ложки молотого миндаля, нарубленных фисташек или грецких орехов. Летом Вы можете украсить соус свежими листьями мяты или мелиссы.

СОУС ИЗ МЯГКОГО СЛИВОЧНОГО СЫРА И КОРИЦЫ



СОУС ИЗ НУГИ

Соус вкусен как в горячем, так и в холодном виде
и подается к сладким блюдам.

На 2 порции:

- 1 ст. ложка молотых лесных орехов
- 200 г сливок
- 4 ст. ложки нуги
- 2 ст. ложки рома
- 1 ч. ложка лимонного сока

6. Соус из нуги подается в теплом виде к фруктам, мороженому или пудингу. Особенно эффектен он в качестве добавки к различным муссам.

Время приготовления: около 15 минут

В 1 порции около 2400 кДж/570 ккал
5 г белков, 44 г жиров, 30 г углеводов

1. Поджарить при постоянном помешивании молотые лесные орехи на сухой, по возможности с нанесенным покрытием сковороде до светло-коричневого цвета.
2. Подогреть сливки в маленькой кастрюле на небольшом огне.
3. При постоянном помешивании добавить в горячие сливки нугу и взбить массу венчиком до однородного состояния.
4. Варить соус в открытой кастрюле на слабом огне, пока он не загустеет.
5. Подмешать в соус ром и добавить по вкусу лимонный сок. Всыпать поджаренные лесные орехи.

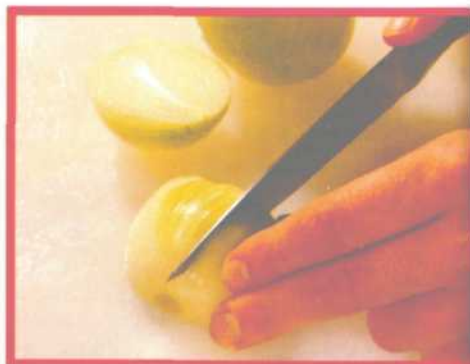
СОУС ИЗ НУГИ



Как это делается

Нарезка лука

- 1 Тщательно очистить луковицу и разрезать пополам вдоль. Каждую половинку надрезать вертикально, но не разрезать.
- 2 Крепко сжать половинку и осторожно надрезать по горизонтали.
- 3 Наконец нарезать половинку поперек. Дольки разделить на кубики.



Мучная подливка

- 1 Очистить лук-шалот и мелко нарубить.
- 2 Слегка потушить лук-шалот в сливочном масле. Посыпать тонким слоем муки и пассеровать до золотисто-желтого цвета.
- 3 Осторожно подмешать в мучную заправку через сито апельсиновый сок и оставить соус томиться с остальными приправами.



Яичный соус

- 1 Сваренные вкрутую яйца разрезать пополам и вынуть желтки ножом или чайной ложечкой.
- 2 Размять желтки с горчицей в глубокой тарелке прочной вилкой.
- 3 Добавить в смесь из желтков остальные компоненты.

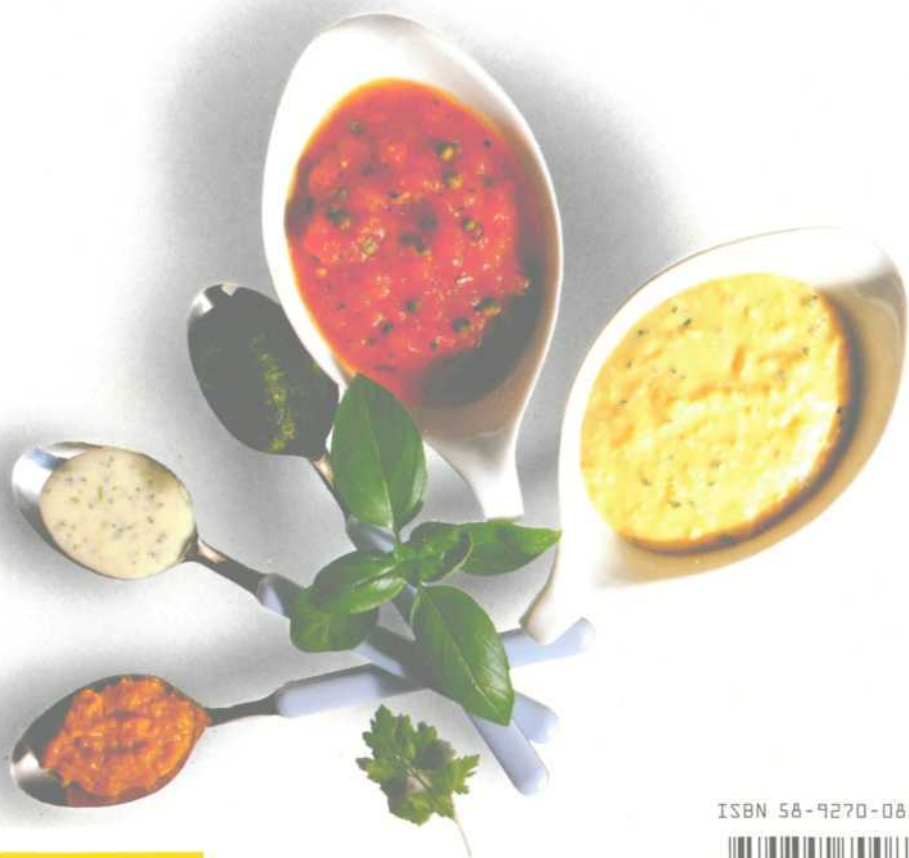




СОУСЫ — приготовить несложно

Вкуснейшие соусы на все случаи. С помощью несложных рецептов шаг за шагом все они получаются совсем просто: холодный соус из базилика и миндаля, соус из горгонзолы и петрушки...

Все рецепты снабжены цветными иллюстрациями и дважды проверены издательством Gräfe und Unzer.



ISBN 58-9270-085-2



9 785892 700856

ОНИКС



www.natahaus.ru Jansal