

A close-up photograph of a hand holding a wooden spoon. The spoon is filled with a thick, dark brown sauce that is dripping into a glass jar below. The background is a light, neutral color with a blurred grey cloth.

**ОЛЬГА УГРЮМОВА**

# **СОУСЫ И ПОДЛИВКИ**

**UGRYMOVA.O**

# ОБ АВТОРЕ



Привет, друзья!

У вас в руках мой сборник соусов, без которых нельзя представить ни один полезный рацион. Ведь хороший соус - это не только вкусовое дополнение к блюдам, соус влияет и на консистенцию блюда, его температуру, внешний вид и разнообразие вкусов. Одно и тоже блюдо, которое вы подадите под разными соусами, будет вызывать разные эмоции и сочетания. Соусы удобно иметь в заготовках или в готовом виде, чтобы быстро снабдить любимое блюдо необходимым вкусом и настроением.

Готовьте соусы и пробуйте новые вкусы и сочетания.

**UGRYMOVA.O**

# СОДЕРЖАНИЕ

4.....	О соусах
9.....	Базовые соусы
21.....	Горчичные соусы
25.....	Масляные соусы
35.....	Овощные соусы
42.....	На основе орехов и семян
47.....	На основе ягод и фруктов
55.....	На основе бульона



# О СОУСАХ



Соус - инструмент, один из самых важных для повара, «создатель» или «регулятор» вкуса блюд. Соус является приправой, которая дарит вкус блюду и изменяет его консистенцию.

**Здоровая альтернатива** — соус, приготовленный дома это полезная и безопасная альтернатива покупным соусам.

**Стоимость** — домашний соус намного дешевле, чем купленный в магазине.

**Вкус** — домашние рецепты заправок для салатов и соусом более ароматные и приготовлены из более свежих ингредиентов, что делает вкус более интенсивным.

# УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ



Подавайте  
горячим



Подавайте  
теплым  
или комнатной  
температуры



Подавайте  
холодным



Низкокалорийный  
Соус



Низкое содержание  
Жиров



Калорийный  
Соус



Подходит  
Для палео-рациона



Подходит  
Для веганов



Без глютена



Подходи на аутоиммунном  
протоколе

# СКОЛЬКО ХРАНИТЬ СОУСЫ И КАК

- заправка для салата с большим количеством уксуса и лимона имеет более длительный срок хранения
- Домашний соус в среднем можно хранить около 3-5 дней в холодильнике в герметичном контейнере
- Соусы без растительного масла можно хранить замораживая порционно
- Соус следует хранить в стеклянной герметичной таре внутри холодильника
- Соусы на основе масел можно хранить в дверке холодильника



# ИНСТРУМЕНТЫ

## ДЛЯ ЗАМЕШИВАНИЯ



Соусная ложка



Венчики



Блендер

## ХРАНЕНИЕ И ПОДАЧА





## БАЗОВЫЕ СОУСЫ

Это классические соусы, которые нужны для приготовления пищи или других соусов. Домашний соус - это отличная альтернатива покупному соусу с множеством ненужных и безопасных ингредиентов.

[www.ugrymova.ru](http://www.ugrymova.ru)

# “СОЕВЫЙ” БЕЗ СОИ АЛЬТЕРНАТИВА КОКОСОВЫМ АМИНОКИСЛОТАМ

 15 минут



Это один из самых востребованных соусов на кухне. Он подходит для маринада, салата, овощей и мяса, рыбы.

## Ингредиенты на 2-3 порции

- 1/2 ч ложки лукового порошка
- 1/2 ч ложки чесночного порошка
- 2 стакана костного бульона
- 2 ч ложки томатной пасты
- 2 ст л бальзамического уксуса
- 2 с л рыбного соуса ( готового или см стр 57)
- 2 ч ложки кокосового нектара ( можно без него)
- 1/4 ч ложки морской соли, перец

## Приготовление

- Поместите все ингредиенты в кастрюлю, перемешайте
- Поставьте на большой огонь и резко доведите до кипения.
- После закипания, убавьте огонь и варите 10 мин. Объем жидкости уменьшится в 2 раза
- Снимите с огня и полностью остудите
- Перелейте в стеклянный закрытый дозатор и храните в дверке холодильника до 30 дней



**К РЫБЕ**

**К МЯСУ**

**К ОВОЩАМ**

**К КРУПАМ**

# УКСУС ЯБЛОЧНЫЙ

 2-3 месяца, но это того стоит



## Ингредиенты

- Спелые яблоки 1 кг

## Приготовление

- Используйте зимние сорта яблок или поздние осенние, можно переспелые и падаль
- Яблоки очистите от кожуры, сердцевины и любых червоточин
- Оставьте очищенную мякоть на свету на 2-3 часа, яблоки должны потемнеть
- Из этой мякоти нужно получить сок
- Получившийся сок необходимо перелить в стеклянную бутылку, сверху надеть перчатку или использовать специальную емкость для выпуска газов, которые образуются при сбраживании. Поставьте в темное место на 5-6 недель.
- На поверхности появится пленка (уксусная матка), ее нужно сохранить при переливании уксуса для окончательного брожения в широкую глиняную емкость (керамический горшок или таз). Оставьте свободный край, брожение увеличит содержимое.
- Завяжите емкость сложенной в несколько раз марлей и уберите в темное место еще на 40-60 дней при комнатной температуре.
- Готовый уксус станет прозрачным, его можно профильтровать и разлить по стеклянным бутылкам.
- Храните в холодильнике или при +6, +15 до года

Уксус - это основа современной ЗОЖ-кухни. На его основе готовятся соусы и многие блюда. Процесс приготовления не трудоемкий, но долгий. Пусть вас это не пугает.

К ПТИЦЕ

К РЫБЕ

К МЯСУ

К ОВОЩАМ

К КРУПАМ

# ТЕРИЯКИ СОУС

 30 минут



## Ингредиенты

- 3 зубчика чеснока
- 1 ч ложка тертого имбиря или сухого
- 100 мл аминокислот ( стр 12) или 50 мл бальзамической глазури ( стр 11)
- 2 ст ложки крахмала ( кукурузный, тапиока или маранта)
- 1 ст л рисового уксуса
- 2 ч л кунжутного масла
- 75-100 мл воды

## Приготовление

- Смешайте воду с крахмалом при помощи венчика, чтобы не было комочков
- Остальные ингредиенты смешайте и нагрейте на среднем огне, доведите до кипения
- Убавьте огонь и влейте крахмал с водой к остальным ингредиентам.
- Помешивая доведите до нужной консистенции
- Процедите через сито, чтобы убрать остатки тертого имбиря. Не процеживайте, если вы использовали сухой имбирь.
- Храните в стекле в холодильнике не более 1 недели

Соус без добавления сахара, но при этом очень похож на его классический вкус.



**К РЫБЕ**

**К МЯСУ**

**К ОВОЩАМ**

**К КРУПАМ**

# БАРБЕКЮ СОУС

 30 минут

## Ингредиенты

- 100 мл кокосовые аминокислоты
- 50 мл томатной пасты или томатного домашнего соуса
- 1 ст ложка уксуса винного или яблочного
- 2 ст ложки Горчицы дижонской ( см 18 стр)
- 1 ст ложка чесночного порошка
- 1 ст ложка лукового порошка
- 1 ст ложка порошка Чили
- 1 ст ложка порошка копченой паприки

## Приготовление

- Смешайте все ингредиенты в блендере до однородного состояния
- Готовый соус можно хранить 2-3 недели в стеклянной банке, соус так же можно порционно замораживать.



К МЯСУ

К ОВОЩАМ

К КРУПАМ

# ТОМАТНЫЙ СОУС

 30 минут

## Ингредиенты

- 500 г свежих томатов ( или банка консервированных )
- 1/2 репчатого лука
- 4 зубчика чеснока
- 2 ст ложки томатной пасты
- 1 ст ложка кокосовых аминокислот ( стр 9)
- 1 ст ложка оливкового масла
- 1 ч ложка итальянской приправы ( стр 27)
- Соль морская по вкусу ( если заготовка для приготовления блюд, то советую не солить, а досаливать уже готовое блюдо)

## Приготовление

- С томатов снимите кожуру, удадите сердцевину и нарежьте кубиком
- Разогрейте масло в сковороде с толстым дном?
- Обжарьте мелко нарезанный лук, пока не станет прозрачным
- Добавьте натертый чеснок
- Добавьте томатную пасту, приправу и просушите в течение 1 мин
- Добавьте томаты и тушите 20 мин на слабом огне



Базовый соус для готовых блюд и для приготовления бесценен.



**К РЫБЕ**

**К МЯСУ**

**К ОВОЩАМ**

**К КРУПАМ**

# АНАЛОГ ТОМАТОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ

 30 минут

## Ингредиенты на банку 1 л

- 1 кг спелых крупных томатов
- 2 ст ложки лимонного сока

## Приготовление

- Чистые томаты опустите в кипяток, сделав разрезы крест на крест на шкурке. Используйте шумов, это очень удобно.
- Сразу выложите томаты в ледяную воду или на лед
- Снимите шкурку, нарежьте томаты кубиком, удалив крупные семена и плодоножку
- Поместите томаты в кастрюлю и доведите до кипения, убавьте огонь и помните томаты прямо в кастрюле
- Томите томаты еще 5 мин на медленном огне
- В охлажденные томаты добавьте сок лимона, перемешайте и разложите по стерильным банкам.
- Если вы их законсервируете, то они могут храниться несколько месяцев в не холодильнике
- Без консервации до месяца в холодильнике в стеклянной банке



Если долго уваривать томаты, постоянно помешивая, можно получить томатную концентрированную пасту.



**К РЫБЕ**

**К МЯСУ**

**К ОВОЩАМ**

**К КРУПАМ**

# БАЛЬЗАМИЧЕСКИЙ УКСУС

🕒 1,5 года

## Ингредиенты банку 3 л

- Белый виноград 6 кг
- Мята свежая 1/2 стакана
- Сухой эстрагон 1 ст ложка
- Сухой базилик 1 с т ложка
- Гвоздика 5-6 штук
- Щеп дубовая горсть

## Приготовление

- Замочить, промыть виноград, положить в кастрюлю. Подавить виноград погромным блендером или руками, до выделения большого количества сока ( сусла).
- Отлейте 200 мл сусла в отдельную емкость из стекла, накрыть крышкой и оставить бросить на три недели в темном месте при комнатной температуре.
- В виноград добавить специи, поставить на огонь и варить на среднем огне до уменьшения объема на 1/3. Получится бекмес ( фруктовый нектар, мед).
- Процедить бекмес через марлю, отжав виноград, а затем через сито. Поставить вновь на огонь и варить до уменьшения еще на 1/3 на очень слабом огне. Перемешивать обязательно, не дать закипеть, иначе получится карамель). Получившийся бекмес остудить.
- Сбродившее сусло смешать с бекмесом в стерильной банке, на дне которой разместить прокипяченную щепу дубовую. Используйте марлю или сито. Не должно быть никаких примесей.
- Банку накрыть марлей и убрать в темное место на 2-3 месяца. Это позволит сбродить жидкости, чтобы в бекмесе появился невысокий уровень спирта. Именно этот спирт и будут перерабатывать уксусные бактерии Acetobacter.
- Далее закрыть крышкой с отверстием и убрать на 6-12 месяцев.
- После окончательного созревания можно использовать 1/4 смеси, в остальную добавить свежий бекмес.

Да, это самый долгий рецепт приготовления. Но если у вас есть терпение и желание, рекомендую приготовить самостоятельно такой уксус. Это невероятный вкус и опыт.



**К РЫБЕ**

**К МЯСУ**

**К ОВОЩАМ**

**К КРУПАМ**

# БАЛЬЗАМИЧЕСКИЙ СОУС ИЛИ ГЛАЗУРЬ

 15 мин

## Ингредиенты

- Бальзамический уксус самодельный или готовый натуральный 400 мл

## Приготовление

- Смешайте ингредиенты в кастрюле и поставьте на меленный огонь
- При помощи венчика помешивайте нагревайте жидкость, чтобы она стала густой и уменьшилась в объеме. Это займет 30-40 мин, не позволяйте жидкости кипеть
- Охладите и перелейте в стеклянную емкость для длительного хранения
- Такая глазурь может храниться до 4 мес при комнатной температуре в темноте или темном стекле

Это домашний и безопасный вариант бальзамического крема, в котором нет сахара, стабилизатора и никаких колеров. И он вкуснее магазинного!



К РЫБЕ

К МЯСУ

К ОВОЩАМ

К КРУПАМ



# ДИЖОНСКАЯ ГОРЧИЦА

 8 часов

## Ингредиенты

- 2 ст ложки семян желтой горчицы
- 2 ст ложки семян коричневой горчицы
- 1/4 ст яблочного или кокосового уксуса
- 2 ст ложки воды
- Соль морская

## Приготовление

- Смешайте семена , отложите небольшую часть в сторону, остальные семена измельчите вручную при помощи ступки
- Поместите семена целые и семена измельченные в банку для хранения, добавьте оставшиеся ингредиенты и тщательно перемешайте
- Далее прикройте получившуюся смесь “дозреть” при комнатной температуре минимум на 8 часов, это может быть и несколько дней. Так горчица будет иметь традиционный вкус. Как только вы уберете ее в холодильник, она перестанет созревать.
- Храните в стекле несколько месяцев, при условии, что вы будете использовать чистую ложку каждый раз. Когда используете ее



[www.ugrymova.ru](http://www.ugrymova.ru)



**К РЫБЕ**

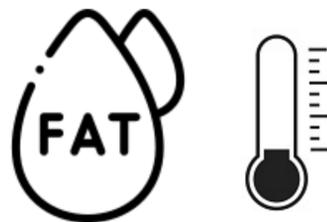
**К МЯСУ**

**К ОВОЩАМ**

**К КРУПАМ**

# СОУС МАЙОНЕЗ

 15 минут



## Ингредиенты на 2-3 порции

- 1 большое куриное яйцо
- 1/2 ст ложки лимонного сока
- 2 ч ложки горчичного порошка
- 2 зубчика чеснока
- 200 мл жидкого кокосового масла ( а лучше МСТ кокосовое масло)
- 1 ч ложка морской соли

## Приготовление

- Поместите все ингредиенты в чашу для погружного блендера, блендер должен быть полностью опущен на дно чаши.
- Все ингредиенты лучше использовать комнатной температуры
- Взбейте все ингредиенты блендером
- Добавьте масло и начните очень медленно его взбивать при помощи насадки Венчик или ручным венчиком. Важно действовать медленно, чтобы жиры правильно эмульгировали.
- Когда соус побелеет и загустеет, перестаньте его замешивать
- Перелейте соус в стеклянную банку и поместите в холодильник, храните до 5 дней

Я предлагаю вам альтернативу классическому майонезу. Он калорийный, но все его ингредиенты - это полезные продукты, которые сочетаются между собой.



**К РЫБЕ**

**К МЯСУ**

**К ОВОЩАМ**



# СОУС МАЙОНЕЗ С АВОКАДО

 15 минут



## Ингредиенты

- 1 спелый и мягкий авокадо
- 2 столовые ложки яблочного или винного уксуса
- 2 чайные ложки лимонного сока
- 3/4 ст ложки лукового порошка
- 1/8 ч л чесночного порошка
- 1/4 ч ложки соли
- 50 мл воды
- 2 ст ложки масло авокадо

## Приготовление

- Поместите все ингредиенты в чашу для погружного блендере, блендер должен быть полностью опущен на дно чаши.
- Все ингредиенты лучше использовать комнатной температуры
- Взбейте все ингредиенты блендером
- Добавьте масло и начните очень медленно его взбивать при помощи насадки Венчик или ручным венчиком. Важно действовать медленно, чтобы жиры правильно эмульгировали.
- Когда соус побелеет и загустеет, перестаньте его замешивать
- Перелейте соус в стеклянную банку и поместите в холодильник, храните до 5 дней

Еще одна версия майонеза, но уже веганский с авокадо.



**К РЫБЕ**

**К МЯСУ**

**К ОВОЩАМ**

**К КРУПАМ**



## ГОРЧИЧНЫЕ СОУСЫ

Соусы на основе горчицы традиционны во многих кухнях мира. Горчица- это теплый продукт, такие соусы отлично согревают и питают.

# МЕДОВО-УКРОПНЫЙ

 10 минут



Интересная интерпретация соуса майонез.

## Ингредиенты

- Пучок свежего укропа
- 1 ч ложка дижонской горчицы ( см стр 18)
- 1 ч ложка кокосовых аминокислот ( см стр 12)
- 2 ч л лимонного сока
- 100 мл майонеза домашнего ( см стр 19)
- Перец, соль

## Приготовление

- Укроп измельчите
- Добавьте к основным ингредиентам и тщательно перемешайте



**К РЫБЕ**

**К МЯСУ**

**К ОВОЩАМ**

# ГОРЧИЧНАЯ ТХИНА

 20 минут



## Ингредиенты на 1 порцию

- 2 ч л дижонской горчицы
- 2 ст л лимонного сока
- 1 ч ложка кокосовых аминокислот
- 50 г тахини
- Перец черный молотый, соль
- 50 мл оливкового масла холодного отжима
- 2 ст ложки воды

## Приготовление

- Смешайте все ингредиенты в течение 2-х мин блендером или вручную венчиком до гладкой и однородной текстуры

К РЫБЕ

К МЯСУ

К ОВОЩАМ

К КРУПАМ

# СОУС МАСЛЯНЫЙ

🕒 10 минут



## Ингредиенты на 1 порцию

- 8 столовых ложек сливочного масла, растопленного или гхи
- Луковица шалот небольшая
- 3 зубчика чеснока, измельчить
- 1/3 ложки хрена или имбиря свежего
- 2 столовые ложки дижонской горчицы
- 3 чайные ложки измельченного свежего тимьяна
- щепотка кайенского перца по вкусу
- соль и свежий молотый перец по вкусу

## Приготовление

1. Растопите масло до жидкого состояния
2. Нарезьте лук мелким кубиком
3. Взбейте все ингредиенты, пока они хорошо не смешаются.
4. Дайте соусу настояться 10 минут и снова взбейте. Это позволит маслу немного остыть и загустеть.



К РЫБЕ

К ОВОЩАМ

К КРУПАМ



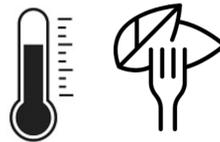
## МАСЛЯНЫЕ СОУСЫ

Соусы на основе растительного масла самые популярные и легки в приготовлении.

# СОУС ВИНЕГРЕТ

 5 минут

Калорийность: 138 ккал Углеводы: 5 г Белки: 0 г Жиры: 14 г



## Ингредиенты:

- 50 мл оливкового масла
- 2 ст ложки бальзамического уксуса
- 1/2 ч ложки дижонской горчицы
- 1 зубчик чеснока или 1 ч ложка измельчённого чеснока
- 2 ч л лимонного сока
- 1 ч ложка очень мелко нарубленной зелени
- Соль, перец

## Приготовление

- Выдавите чеснок, очень мелко порубите зелень (петрушка, укроп или кинза)
- Смешайте все ингредиенты венчиком
- Перед подачей вновь перемешайте соус

**Идея: смешать все ингредиенты сразу в банке для хранения**

Простой соус для заправки любых овощей



К ОВОЩАМ

К КРУПАМ

# АЗИАТСКАЯ ЗАПРАВКА

 5 мин



Вкусная и яркая заправка для салатов, овощей и круп.

## Ингредиенты

- 50 мл оливкового масла холодного отжима
- 1 ч ложка кунжутного масла
- 2 зубчика свежего чеснока
- 1 чайная ложка яблочного уксуса
- 1 чайная ложка соевого соуса
- 1/2 ч ложка хлопьев красного перца
- 1/2 ч ложка горчицы дижонской

## Приготовление

- Нарезьте вилок капусты на сектора
- Разогрейте духовку до 180 С
- Смажьте противень маслом
- Растопите масло гхи, добавьте соль
- При помощи кулинарной кисти нанесите масло на сектора с обеих сторон
- Запеките сектора в течение 15-20 мин
- На сковороде разогрейте масло, добавьте лук и нарезанные шампиньоны, тушите на среднем огне помешивая в течение 5-8 мин
- Добавьте соль, черный перец, влейте кокосовое молоко, продолжайте тушить грибы на медленном огне еще 3-5 мин
- Готовый соус пробейте блендером до однородного соуса.
- Подавайте, полив соусом



К ОВОЩАМ

К КРУПАМ

# ИТАЛЬЯНСКАЯ ЗАПРАВКА

 5 минут



Это самый популярный соус к зеленым салатам и маринад для мяса/рыбы. Отлично подойдет к бобовым, крупам и крахмалистым овощам

## Ингредиенты

- 2 столовые ложки итальянской приправы
- 1/3 стакана оливкового масла
- 1/4 стакана рисового уксуса
- 2 ч ложки кокосовых аминокислот или бальзамической глазури
- 1 ст ложка свежего лимонного сока

## Приготовление

- Поместите все ингредиенты в бутылку или банку
- Закройте плотно крышкой и встряхните
- Храните готовую заправку не более 3-4 дней при комнатной температуре или 7 дней в холодильнике. Достаньте перед подачей заблаговременно.

## Итальянская приправа:

- 1 ст ложка сушеного базилика
- 1 ст ложка сушеного тимьяна
- 1/2 ст ложка сушеного шалфея
- 1 ст ложка сушеного розмарина
- 1 ст ложка чесночного порошка
- 1 ст ложка хлопьев красного перца
- 1 ст ложка петрушки
- 1 ч ложка паприки
- 1 ч ложка соли морской молотой

Смешать все ингредиенты в банке, хранить под крышкой в течение 6 мес



**К РЫБЕ**

**К МЯСУ**

**К ОВОЩАМ**

**К КРУПАМ**

# АВОКАДО+КИНЗА

🕒 10 минут



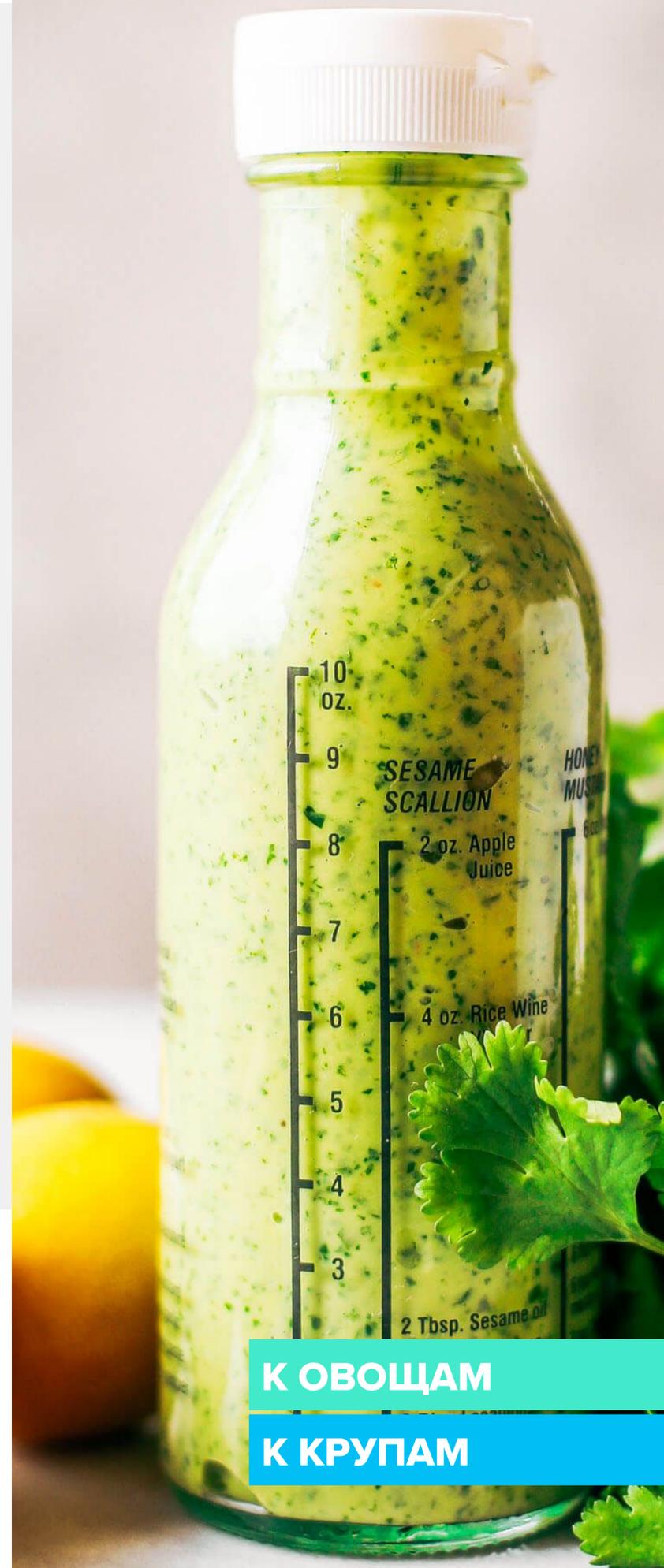
## Ингредиенты

- 1/4 стакан оливкового масла холодного отжима
- 3 ст ложки сока лайма
- 1/2 стакана свежей кинзы
- 2 ст ложки яблочного уксуса
- 50 мл кокосовых сливок или фундучного молока
- 1/2 большого авокадо
- 1 ч ложка чесночного порошка
- 1 ч ложка молотого тмина
- 2 ст ложки воды
- 2 ст ложки бальзамической глазури ( стр. 11) или кокосовых аминокислот ( стр. 12)

## Приготовление

- Поместите все ингредиенты в чашу блендера
- Пробейте до однородной густой консистенции в течение 2 мин.
- Готовый соус можно хранить до 3-х дней на полке холодильника в стекле.

Сочная зеленая и вкусная заправка для салата, которую хочется еще и еще.



К ОВОЩАМ

К КРУПАМ

# ЗАПРАВКА НА ОСНОВЕ БАЛЬЗАМИЧЕСКОГО УКСУСА

 30 минут



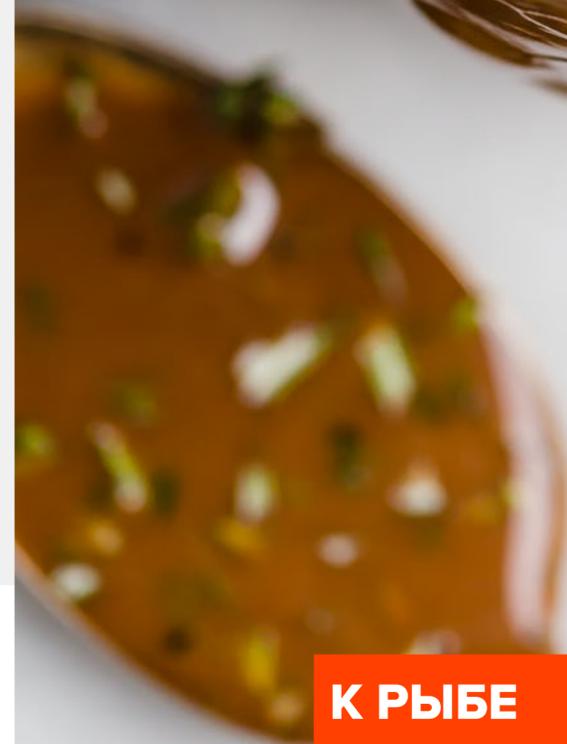
## Ингредиенты

- 1/4 стакан оливкового масла холодного отжима
- 1 небольшая красная луковица
- 3 зубчика чеснока
- 1 ч ложка пижонской горчицы
- 1 ч ложка ложки бальзамической глазури ( стр. 11) или кокосовых аминокислот ( стр. 12)
- 3 столовые ложки бальзамического уксуса
- 1 столовая ложка лимонного свежего сока
- 1/4 ч ложки соли
- Свежий тимьян ( можно без него)

## Приготовление

- Нагрейте оливковое масло на сковороде
- Обжарьте мелко нарезанный лук и чеснок в течение 1-2 мин
- Убавьте огонь и тушите чеснок и лук 10-15 мин
- Остудите лук и чеснок, смешайте с остальными ингредиентами

Сочная зеленая и вкусная заправка для салата, которую хочется еще и еще.



**К РЫБЕ**

**К ОВОЩАМ**

**К КРУПАМ**

# МАКОВАЯ ЗАПРАВКА

 10 минут



Сочная зеленая и вкусная заправка для салата, которую хочется еще и еще.

## Ингредиенты

- 1/4 стакана оливкового масла холодного отжима
- 1 ч ложка лимонного сока
- 1 ч ложка яблочного уксуса
- 2 ч ложки мака ( замочить мин на 2 часа)
- 1 ч ложка ложки бальзамической глазури ( стр. 11) или кокосовых аминокислот ( стр. 9)
- 1/4 ч ложки соли

## Приготовление

- Сложить все ингредиенты в банку, закрыть крышкой и хорошенько встряхнуть.
- Соус готов
- Храните в дверке холодильника не более 3-4 дней

**К РЫБЕ**

**К ОВОЩАМ**

**К КРУПАМ**

# СОУС ЧИМИЧУРИ КРАСНЫЙ

 10 минут



Самый быстрый и простой гарнир к мясным и рыбным, а так же яичным блюдам.

## Ингредиенты

- 1 ч ложка порошка Чили
- 6 зубчиков чеснока
- Пучок петрушки или кинзы
- Лук шалот 2 шт
- 1 ст ложка паприки копченой
- 1 ч л хлопьев красного перца
- 3/4 ч л соли морской
- 50 мл оливкового масла
- 2 ст ложки красного винного уксуса
- 1/2 ч ложки тмина

## Приготовление

- Чеснок, шалот и зелень измельчите вручную или при помощи кухонного комбайна
- Добавьте к овощной смеси все остальные ингредиенты и тщательно перемешайте
- Храните до 1 недели



К РЫБЕ

К МЯСУ

К ОВОЩАМ

К КРУПАМ

# ГОЛЛАНДСКИЙ БЫСТРЫЙ СОУС

 10 минут



Самый быстрый и простой гарнир к мясным и рыбным, а так же яичным блюдам.

## Ингредиенты

- 2 больших яичных желтка
- 1 ст л лимонного сока
- 1/4 ч л соли морской
- 110 г несоленого сливочного масла жирностью 80% и выше
- 1 ст ложка очень горячей воды

## Приготовление

- Поместите желтки, лимонный сок, соль и горячую воду в блендер, начните взбивать в течение 30 сек
- Растопите масло на водяной бане
- Продолжая взбивать желтки, добавляйте медленно растопленное масло, взбивайте еще 1-2 мин до загустения соуса



**К РЫБЕ**

**К ОВОЩАМ**

**К КРУПАМ**

# СОУС ПЕСТО

 10 минут



## Ингредиенты

- пучок петрушки
- 1/2 пучка кинзы
- пучок рукколы
- зубчик чеснока
- 2 столовые ложки кедровых орехов
- 2 столовые ложки кунжутного масла ( регулируйте количество до желаемой консистенции соуса)
- соль морская

## Приготовление

- Зелень промыть, просушить
- Орешки замочить на 15-30 минут ( или полноценно 8-12 часов )
- Чеснок очистить
- Поместить все ингредиенты в чашу блендера и пробить до состояния кашицы, регулируйте консистенцию при помощи количества добавленного масла.
- Соус готов !



К ПТИЦЕ

К РЫБЕ

К МЯСУ

К ОВОЩАМ

К КРУПАМ



## ОВОЩНЫЕ СОУСЫ

Соусы на основе овощей имеют богатый вкус и легки в приготовлении. Используйте их для разнообразия блюд и приготовления продуктов.

# СОУС ХАРИССА

🕒 30 минут



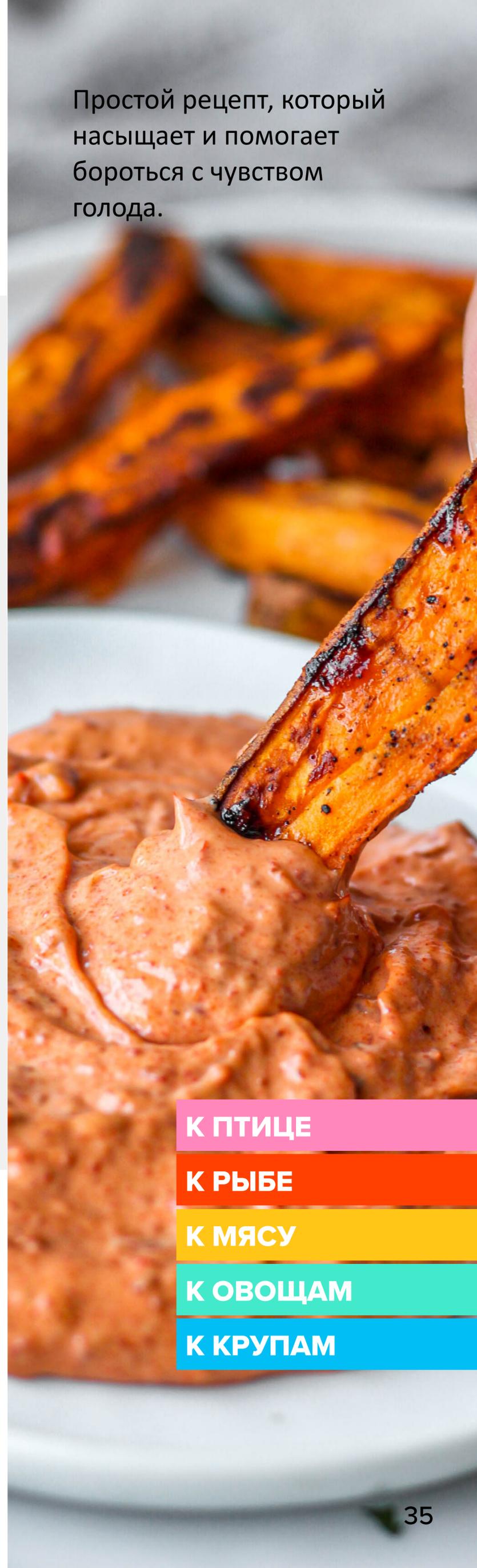
## Ингредиенты

- 1 перец Чили
- 2 красных перца рамиро или паприка
- 5 зубчиков чеснока
- 2 ч л хлопьев Чили сушеных
- 2 ст ложки томатной пасты и 1 очень спелый томат
- 2 ст лимонного сока
- 2 ч ложки семян кориандра
- 1 ч ложка семян фенхеля
- 1 ст ложка паприки копченой
- Соль, перец черный молотый
- 5 ст ложек оливкового масла

## Приготовление

- Разогрейте сухую сковороду, на ней прогрейте все специи и семена. Поместите их в ступку, измельчите.
- Перец вымойте обсушите, сделайте небольшие разрезы на кожице, поместите в разогретую духовку на 15 мин при 180 С. Перец должен стать мягким, а кожица легко отделиться от мякоти.
- Остудите перец, выньте семена и плодоножку, нарежьте Чили и тоже удалите семена.
- Очистите чеснок, сложите все ингредиенты в блендер, добавьте специи и пробейте до состояния однородного пюре.

Простой рецепт, который насыщает и помогает бороться с чувством голода.



К ПТИЦЕ

К РЫБЕ

К МЯСУ

К ОВОЩАМ

К КРУПАМ

# СЫРНЫЙ СОУС

 45 минут



## Ингредиенты

- 200 г очищенной тыквы
- 2 средние моркови
- 1 ст ложка оливкового масла
- 2 зубчика чеснока
- 2 стакана овощного бульона
- 50 г пищевых негативных дрожжей
- 1/2 ч ложки лукового порошка
- 1/2 ч ложки копченой паприки
- 1/8 ч ложки куркумы
- 1 ч ложка лимонного сока
- 1 стакан сырого кешью
- 1/2 ч ложки соли

## Приготовление

- Разогретое в кастрюле масло, выложите в масло измельченный чеснок, дайте ему прогреться
- Добавьте к чесноку нарезанную тыкву
- Добавьте кешью, который был предварительно замочен и промыт после
- Добавьте бульон, специи, соль.
- Варите до мягкости тыквы - 10 мин
- Выключите огонь и тут же пробейте погромным блендером содержимое кастрюли до однородной консистенции

К ПТИЦЕ

К РЫБЕ

К МЯСУ

К ОВОЩАМ

К КРУПАМ

# СОУС ИЗ СУШЕНЫХ ТОМАТОВ



 5 минут

## Ингредиенты

- 1 зубчик чеснока
- 1 ч ложка орегано
- 50 г сушеных томатов
- 100 мл кокосового жирного молока
- Соль, перец
- Мускатный орех
- 2 ст л оливкового или тыквенного масла
- 1 ст ложка питьевой воды

## Приготовление

- Томаты залейте тепловой водой и оставьте на 30 мин, слейте воду
- Поместите все ингредиенты в блендер и пробейте до однородной крестообразной консистенции.
- Хранить в стекле до 3-х дней в холодильнике



К ПТИЦЕ

К РЫБЕ

К МЯСУ

К ОВОЩАМ

К КРУПАМ

# СОУС ТОМАТО

🕒 20 минут



Томатный соус,  
приготовленный без  
томатов, но со вкусом  
Томатов:)

## Ингредиенты

- 2,5 ст костного бульона
- 10 оливок без косточки
- 1 ст ложка кокосового масла
- 1/2 пучка свежего базилика
- 1 свекла
- 3 моркови
- 3 шт сельдерея
- 3 зубчика чеснока
- 1 ч л смолка лимона
- 1 луковица
- 100 г тыквенного пюре
- Соль, перец
- 1 ст л пищевых дрожжей

## Приготовление

- Нарезьте все овощи средним кубиком
- Разогрейте масло и спассируйте лук, спустя пару минут добавьте овощи и чеснок, продолжайте помешивать на среднем огне
- Когда овощи станут мягкими, добавьте тыквенное пюре, бульон и остальные ингредиенты
- Блендером пробейте все ингредиенты до однородной консистенции.
- Храните до 5 дней в холодильнике.



К ПТИЦЕ

К РЫБЕ

К МЯСУ

К ОВОЩАМ

К КРУПАМ

# СОУС ИЗ ОВОЩЕЙ

🕒 20 минут



## Ингредиенты

- 100 мл костного бульона
- 2 ст ложки томатной пасты ( см стр 15)
- 1 ст ложка оливкового масла
- 1/2 сладкого перца
- 1 морковь
- Пучок свежего шпината или петрушки
- 100 г консервированных томатов ( см стр 15) или свежий мягкий томат без кожуры
- 1/2 луковицы
- 1/2 небольшого цуккини
- 2 лавровых листа
- 1 зубчик чеснока
- Соль, перец
- 1 ст ложка итальянской приправы ( стр 27)

## Приготовление

- Разогрейте кастрюлю с толстым дном, нарежьте овощи кубиком. Обжарьте лук со всеми специями и травами в течение 2-3 мин
- Добавьте к луку остальные овощи, тушите в течение 5 мин до мягкости овощей
- Добавьте томат, томатную пасту и лавровый лист, бульон и тушите 15 мин под крышкой на медленном огне
- Выньте лавровый лист и пробейте содержимое блендером, пока соус горячий

К ПТИЦЕ

К РЫБЕ

К МЯСУ

К ОВОЩАМ

К КРУПАМ



# ГУАКАМОЛЕ



 10 минут

## Ингредиенты

- спелые авокадо 3 шт
- красный лук небольшая луковица
- томат спелый (можно без него)
- кинза ( можно без неё )
- 1 ст ложка масла авокадо или оливкового
- чеснок пару зубчиков - сок лайма или лимона
- перец Чили

## Приготовление

- Авокадо разрежьте пополам, выньте косточку, очистите от кожуры при помощи ложки
- Лук нарежьте мелко
- Томат обдайте кипятком, поместите в пакет на 3 мин, достаньте и снимите с него шкурку, нарежьте
- Кинзу нашинкуйте
- Чеснок очистите, выньте сердцевину
- Чили очистите от семечек
- Сложите все ингредиенты в чашу блендера
- Добавьте масло, соль
- Пробейте до состояния пюре

Этот соус может быть самостоятельным блюдом.



**К ОВОЩАМ**

# ИМБИРНЫЙ СОУС



 10 минут

## Ингредиенты

- Средняя желтая луковица
- Имбирь свежий 20-25 г
- 1/2 лимона - цедра и сок
- 60 мл рисового уксуса
- 1 ч ложка кокосовых аминокислот
- 200 мл овощного процеженного бульона
- Соль, красный перец, хлопья красного перца

## Приготовление

- Имбирь очистить и нарубить кубиком, лук очистить и нарезать
- Сложить все ингредиенты в блендер и пробить до смешивания
- Поставить соус на плиту и довести почти до кипения
- Остудить и перелить в емкость для хранения

В соус можно добавить зелень и перец Чили, тогда соус станет очень горячим и пряным.



К ПТИЦЕ

К РЫБЕ

К МЯСУ

К ОВОЩАМ

К КРУПАМ

# ЗЕЛЕНЫЙ ИМБИРНЫЙ СОУС



 10 минут

## Ингредиенты

- Пучок зеленого лука ( 4 ст ложки порубленного)
- 3 ст ложки порубленного имбиря ( можно на терке или в комбайне)
- 100 мл растительного масла холодного отжима ( оливковое, тыквенное, авокадо и пр)
- 1/2 ч ложки морской соли

## Приготовление

- Нарубите зеленый лук целиком
- Очистите имбирь, нарубите или натрите на терке
- Смешайте все ингредиенты
- Соус готов к подаче
- Может храниться до 2 недель в холодильнике

Горячий острый соус,  
идеально для азиатских  
блюд.



К ПТИЦЕ

К РЫБЕ

К МЯСУ

К ОВОЩАМ

К КРУПАМ



## СОУСЫ НА ОСНОВЕ ОРЕХОВ И СЕМЯН

Сложно без выпечки при отказе от хлеба и других традиционных кондитерских изделий. Но ни что не сравнится со вкусом домашней выпечки, попробуйте.

# ЗАПРАВКА НА ОСНОВЕ ХУМУСА



10 минут

## Ингредиенты

- Сок половины лимона
- 1 ст л дижонской горчицы
- 50 г хумуса
- 2 ст л питьевой воды

## Приготовление

- Смешайте все ингредиенты до однородной консистенции, при необходимости добавьте воды до нужной консистенции

Необычный плотный и яркий соус, идеально для овощей.

**К ОВОЩАМ**

# ЦЕЗАРЬ-СОУС

 20 минут



Менее калорийна и более полезная альтернатива классическому соусу.

## Ингредиенты

- 1 зубчик чеснока
- 1 ст л дижонской горчицы ( см стр 18)
- 3 ст л лимонного сока
- Соль, перец
- 2 ст ложки пищевых неактивированных дрожжей
- 1/2 стакана сушеного кешью
- 1/2 стакана воды
- 1 ст ложка кокосовых аминокислот ( стр 12)
- 1 ч л каперсов ( можно без них)

## Приготовление

- Кешью замочите на 1-3 часа, слейте воду и промойте
- Поместите все ингредиенты в блендер и пробейте до однородного крестообразного состояния



К ПТИЦЕ

К ОВОЩАМ

# СОУС БЕШАМЕЛЬ

 15 минут



Веганская альтернатива  
традиционному соусу.

## Ингредиенты

- 2 стакана миндального молока
- 3 ст ложки масла гхи или сливочного жирностью выше 80%
- 3 ст ложки рисовой муки мелкого помола
- 1/2 ч л мускатного ореха
- 2 ст л пищевых негативных дрожжей
- Соль морская

## Приготовление

- В кастрюле с толстым дном растопите масло, добавьте муку, когда масло полностью растопится.
- Вводите муку медленно и помешивайте венчиком, что бы избежать комкования.
- Когда мука растворится полностью, начните вливать молоко комнатной температуры тонкой струйкой, постоянно помешивая, чтобы избежать образования комков
- Когда весь объем молока будет влит, добавьте специи, соль
- На слабом огне доведите соус до загустения, постоянно помешивая



К ПТИЦЕ

К РЫБЕ

К МЯСУ

К ОВОЩАМ

# СОУС АЙОЛИ



5 минут

## Ингредиенты

- 1 стакан кешью
- 1/2 лимона
- 2 зубчика чеснока
- соль морская
- чёрный перец
- 1 столовая ложка оливкового масла

## Приготовление

- Замочить кешью минимум на 2 часа, в идеале 6-8 часов. Промыть орехи и поместить в чашу блендера.
- Чеснок очистить и нарезать произвольно.
- Поместить все ингредиенты в блендер.
- Выжать сок из половины лимона в чашу блендера.
- Добавить к содержимому соль и перец.
- Пробить все ингредиенты блендером до состояния соуса



К ПТИЦЕ

К РЫБЕ

К МЯСУ

К ОВОЩАМ

К КРУПАМ



## НА ОСНОВЕ ЯГОД И ФРУКТОВ

Хороший соус способен изменить вкус любого блюда. Даже простой горец может быть фантастически вкусным.

# КЛЮКВЕННЫЙ СОУС



 20 минут

## Ингредиенты

- 1 стакан свежей или замороженной клюквы
- 1 большое сезонное яблоко ( или 2 небольших)
- Цедра среднего апельсина
- Корица свежая на кончике ножа
- 1 ч л кокосовых аминокислот
- Соль морская
- 200 мл вода питьевая ( или меньше для нужно консистенции)

## Приготовление

- Ягоды поместите в кастрюлю, яблоки очистите , нарежьте мелким кубиком и добавьте к ягодам, добавьте остальные ингредиенты
- Начните варить ягоды и яблоки, по мере уменьшения жидкости, начните добавлять воду небольшими частями
- Варите около 15-20 мин, пока ягоды не станут мягкими и не станут распадаться
- Готовый соус пробейте блендером немного, не до состояния крема, оставив частицы целых фруктов и ягод
- Можно добавить при хrapении веточку свежего орегано или тимьяна.

Этот соус можно приготовить из клюквы, смородины красной, брусники.



К ПТИЦЕ

К РЫБЕ

К МЯСУ

К ОВОЩАМ

К КРУПАМ

# КИСЛО-СЛАДКИЙ ИЗ ЯГОД



15 минут

## Ингредиенты

- Смородина 200 г ( черная или красная, можно миксовать)
- 1/2 лимона
- 1 ч ложка кокосовых аминокислот ( можно без них)
- Чеснок 1 шт
- Зелень небольшой пучок
- Соль, перец

## Приготовление

- Растереть смородину до пюре, добавить сок лимона, оставшиеся ингредиенты
- Поставить на медленный огонь и уваривать в течение 10 мин, в готовый соус добавить зелень.

Это лучший способ съесть замороженные ягоды, которые наверняка у вас есть в морозилке

К ПТИЦЕ

К РЫБЕ

К МЯСУ

К ОВОЩАМ

К КРУПАМ

# ОБЛЕПИХОВЫЙ СОУС



 5 минут

## Ингредиенты

- Облепиха 70 г
- 1 луковица
- 1 ст ложка масло сливочное
- 2 ч л дижонской горчицы
- 2 ч л винного уксуса
- 2 ч л кокосовых аминокислот
- 100 мл питьевой воды
- Соль, перец

## Приготовление

- Мелко нарежьте лук
- Растопите масло в сотейнике, обжарьте лук, пока он не станет прозрачным
- Добавьте уксус, воду, аминокислоты и оставшиеся ингредиенты кроме облепихи, дайте прокипеть
- Ягоды при помощи толкушки раздавите и добавьте в сотейник к остальным ингредиентам
- Варите 10-15 мин на медленном огне, постоянно помешивая
- Готовый соус можно пробить блендером для однородного состояния пюре или оставить как есть

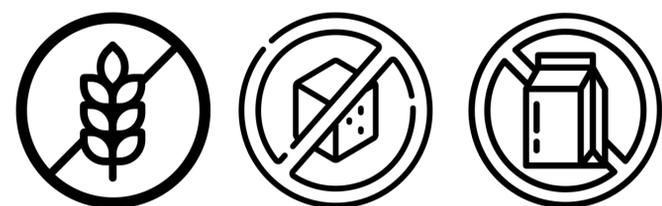
Необычный вкус соуса  
для мяса и птицы.



К ПТИЦЕ

К МЯСУ

К ОВОЩАМ



## МЯСНЫЕ ПОДЛИВЫ

Подливка или горячий соус настоящая находка для сытной и полезной кухни. Вы можете приготовить одно и то же мясо, но использовать разные подливки каждый раз.

# СОУС ГРЕЙВИ

🕒 10 минут



## Ингредиенты

- 60 г сливочного масла или гхи
- 60 г рисовой муки мелкого помола
- 120 мл бульона говяжьего, куриного или костного
- Соль
- Перец белый, черный

## Приготовление

- Растопить масло в сотейнике
- Всыпать муку и тщательно перемешать без комочков
- Влить теплый бульон и при помощи венчика довести до нужной консистенции, добавить соль и перец

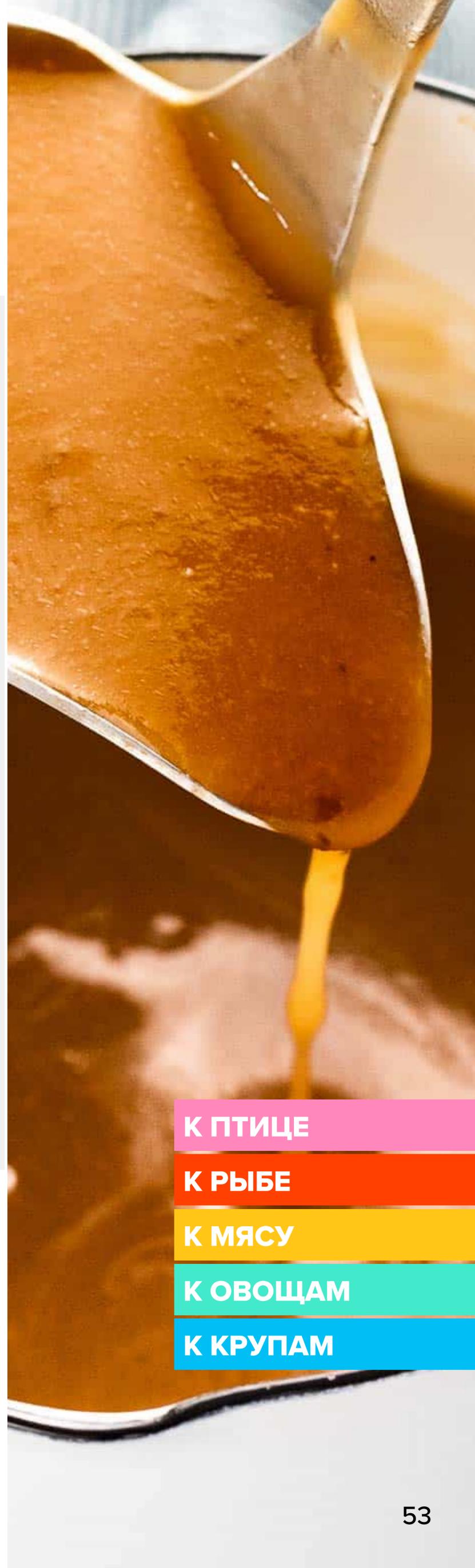
К ПТИЦЕ

К РЫБЕ

К МЯСУ

К ОВОЩАМ

К КРУПАМ



# СОУС ДЕМИГЛЯС

 4 часа



## Ингредиенты

- 400 мл готового костного бульона
- 100 мл белого вина
- 1 ст ложки соли

## Приготовление

- Смешать все ингредиенты, поставить на медленный огонь и варить не менее 3-х часов
- Соус должен уменьшиться в двое и загустеть
- При остывании он превратится в желе
- Хранить можно порционно в морозилке не более 6 месяцев

Только представьте, что один из главных классических соусов Франции теперь в вашем рационе.

К ПТИЦЕ

К РЫБЕ

К МЯСУ

К ОВОЩАМ

К КРУПАМ

# БЕЛЫЙ (ТУРЕЦКИЙ) СОУС



 20 минут

## Ингредиенты

- Куриный бульон 300 мл
- 2 ст ложки нарубленного лука шалота
- 50 г лука порея
- 1 ст ложка рисовой муки
- 1 ст ложка сливочного масла
- Мускатный орех, кардамон, белый перец, соль
- 1 ст ложка сока сельдерея
- Соль

## Приготовление

- Выжать сок из сельдерея
- Нарезать лук
- Растопить масло в сотейнике, добавить сок сельдерея обжарить лук, муку, добавить специи
- Влить медленно бульон, чтобы избежать комков
- Пробить блендером горячий соус до однородно консистенции

Отличная замена традиционному майонезу. Подходит для заправки блюд из овощей, мяса и рыбы. Готовый соус может храниться не более 5 суток в холодильнике. Соус калориен, поэтому достаточно небольшого количества к блюду.

К ПТИЦЕ

К РЫБЕ

К МЯСУ

К ОВОЩАМ

К КРУПАМ

# ВЕГАНСКАЯ ПОДЛИВКА С БЕЛЫМИ ГРИБАМИ

 25 минут



## Ингредиенты

- 100 г белых грибов свежих или 40 г сушеных
- 0,5 л овощного бульона
- 50 мл оливкового масла
- 1 ст ложка пищевых дрожжей
- 1 луковица (лучше шалот)
- 2 ст ложки кокосовых аминокислот
- 40 г рисовой муки
- Итальянская приправа ( см стр 28 )

## Приготовление

- Сушеные грибы замочите на пару часов, отожмите и нарежьте. Если вы используете свежие грибы, то их необходимо почистить, вымыть и нарезать
- Нагрейте масло в сотейнике, добавьте лук, грибы и обжарьте на сильном огне в течение 2 мин
- Добавьте к грибам муку и тщательно перемешайте, чтобы не было комочков
- Уменьшите огонь, влейте овощной бульон, добавьте аминокислоты и перемешайте
- Варите на медленном огне в течение 5-7 мин
- Добавьте специи и оставьте под крышкой, выключите огонь.
- Подливу можно пробить блендером, тогда будет консистенция крема или оставить как есть.

К ПТИЦЕ

К РЫБЕ

К ОВОЩАМ

К КРУПАМ

# РЫБНЫЙ СОУС



 3 месяца

## Ингредиенты

- 500 г вежей мелкой рыбы ( корюшка и тд)
- 1-2 стакана питьевой воды
- 2 ст ложки сока квашеной капусты
- 2-3 ч ложки перца горошком
- 6 лавровых листьев
- Цедра одного лимона
- 1 ч ложка соли морской
- 6 зубчиков чеснока

## Приготовление

- Чеснок очистите и надавите, смешайте с солью и цедрой лимона
- Промойте свежую рыбу, разрежьте на 2-3 части
- Перемешайте рыбу и соль с чесноком добавьте перец и лавровый лист
- Поместите в стерильную банку, утрамбуйте слегка, надавите на рыбу, чтоб пустила сок
- Добавьте в банку сок капусты, добавьте столько воды, чтобы рыба была полностью покрыта
- Закройте крышкой и оставьте при комнатной температуре на 2-3 дня
- Затем не открывая, переместите в дверку холодильника на 4-6 недель
- Спустя срок брожения, откройте банку и процедите содержимое через сито, Твердые частицы выбросьте.
- Соус можно хранить 6 месяцев в холодильнике

Рыбный соус -это натуральный ферментированный продукт, который является усилителем вкуса. Самый вкусный соус из анчоусов.



К ПТИЦЕ

К РЫБЕ

К МЯСУ

К ОВОЩАМ

К КРУПАМ

# ГЛОССАРИЙ

**Луковый порошок** — высушенный и измельченный репчатый лук (желтый, красный, белый). Используется отдельно как приправа и в различных смесях с другими травами. Купите готовый или сделайте сами путем измельчения лука, затем запекания и измельчения в кофемолке.

**Чесночный порошок** — то сушеный молотый чеснок, который добавляют в различные блюда как приправу.

**Кокосовый нектар** - полезный продукт, получаемый из сока **кокосовой** пальмы, кокосовый сахар с низким значением ГИ.

**Пищевые неактивные дрожжи** - дезактивированные дрожжи, которые выступают в качестве заменителей продуктов животного происхождения. Они не содержат соль, сахар, активные культуры. Высокое содержание белка и витаминов (особенно группы В). Подходит как приправа для салатов и других блюд.

**Дижонская горчица** - традиционная французская горчица, без сахара, с цельными семенами горчицы и тонким вкусом.

**Натуральный уксус** - яблочный, винный, рисовый, бальзамический без примесей сахаров, красителей в составе.

**Оливковое масло** - extra virgin холодного отжима нерафинированное.

**Кокосовое масло** - extra virgin холодного отжима нерафинированное.

**Тахини** - паста из семян кунжута.

Комментарии, отзывы и пожелания направляйте на почту



artsimpo@mail.ru

Если у вас вопросы по приготовлению блюд и рецептам,  
Вы можете обсудить их в чате со мной

**Годовой доступ в чат**