

50
РЕЦЕПТОВ
НИЗКОКАЛОРИЙНЫХ
СОУСОВ

МАРГАРИТА ШУТАН

Маргарита Шутан

50 Рецептов

низкокалорийных соусов

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73263753

ISBN 9785006916074

Аннотация

Забудьте о скучных диетах! 50 волшебных соусов, которые превратят куриную грудку и овощи в кулинарный шедевр. Наш секрет? Авокадо вместо майонеза, цветная капуста вместо сливок, творог вместо масла. Вкус – безупречный, калорий – минимум. Наконец-то можно макать, поливать и наслаждаться без угрызений совести! И вы на 100% удивите близких!

Содержание

РЕЦЕПТЫ	5
Рецепт 1: Соус «Зеленое бархато» на основе авокадо и йогурта	9
Рецепт 2: Томатно-перечный «Руайяль» с запеченным перцем	11
Рецепт 3: Протеиновый сырно-творожный соус с нутовой основой	14
Рецепт 4: Азиатский острый соус с кунжутом и имбирем	16
Рецепт 5: Освежающий цитрусово-укропный соус на кефире	19
Рецепт 6: Грибной соус «Французский лес» на бульоне	21
Рецепт 7: Мятно-огуречный соус «Прохлада» на основе скира	24
Рецепт 8: Сладковато-пряный соус из запеченной тыквы	26
Рецепт 9: Острый соус «Сальса верде» с каперсами и петрушкой	28
Рецепт 10: Соус «Пряный томатный чатни» с яблоком и имбирем	30
Конец ознакомительного фрагмента.	32

50 Рецептов низкокалорийных соусов

Маргарита Шутан

© Маргарита Шутан, 2026

ISBN 978-5-0069-1607-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

РЕЦЕПТЫ НИЗКОКАЛОРИЙНЫХ СОУСОВ

Вступление:

Магия соуса, или, как превратить простую еду в кулинарный шедевр без ущерба для фигуры

Соус – это душа блюда. Всего несколько ложек ароматной жидкости способны преобразить самый простой кусок куриной грудки, миску овощей или порцию пасты, добавив им сочности, яркости и глубины вкуса. Однако в мире здорового питания соусы часто оказываются под несправедливым запретом. Мы автоматически представляем себе тяжелые майонезы, масляные подливы, сырные фондю и сметанные заправки, которые превращают легкий салат в калорийную бомбу. Но что, если мы посмотрим на соусы под другим углом?

Низкокалорийный соус – это не отказ от удовольствия, а его переосмысление. Это искусство баланса, где на смену жирным основам приходят легкие, но не менее вкусные альтернативы. Главная задача такого соуса – подчеркнуть натуральный вкус продуктов, добавить нужный акцент (кислоты, пряности, умами, свежести), сохранив при этом всю пользу

основного блюда.

Философия легкого соуса строится на нескольких столпах:

Правильная основа. Классические соусы часто начинаются с ру (мука, обжаренная в масле) или обилия сливок. Мы же используем:

Овощные и фруктовые пюре: Тыква, цветная капуста, кабачок, болгарский перец, томаты, манго или ягоды, приготовленные на пару или запеченные, дают нежную, бархатистую текстуру и естественную сладость.

Кисломолочные продукты: Натуральный греческий йогурт, обезжиренный творог, кефир, скир или тан – идеальная база для холодных соусов и заправок. Они обеспечивают кремовость и приятную кислинку, будучи богаты белком и пробиотиками.

Бульоны: Овощной, куриный или рыбный бульон, уваренный до состояния легкого глазури, становится отличной основой для ароматных подлив.

Бобовые: Взбитый в блендере отварной нут или белая фасоль с водой и специями создают невероятно кремовый, сытный и полезный соус.

Орехи и семена (в умеренном количестве): Миндаль, кешью (предварительно замоченные), семена подсолнечника или кунжутная паста (тахин), разведенные водой, дают богатый вкус и полезные жиры.

Контроль жира. Мы не отказываемся от масла пол-

ностью — оливковое, масло грецкого ореха или авокадо в небольшом количестве необходимы для усвоения жирорастворимых витаминов и насыщенного вкуса. Но мы используем их как финальный акцент, а не основу. Техники эмульгирования (например, в блендере) помогают добиться сливочной текстуры с минимальным количеством жира.

Акценты и усилители вкуса. Чтобы компенсировать снижение жирности, мы играем на контрастах и глубине:

Кислота: Свежий сок лимона или лайма, бальзамический, яблочный или винный уксус, соленые огурцы, каперсы.

Умами: Томатная паста, соевый соус (выбираем с пониженным содержанием соли), грибы, пищевые дрожжи, вяленые томаты, анчоусы (буквально один-два для фона).

Пряности и травы: Свежий укроп, петрушка, кинза, базилик, мята, розмарин, тимьян, чеснок, лук, имбирь, перец чили.

Натуральная сладость: Мед, кленовый сироп, финиковый сироп — буквально чайная ложка для баланса.

Техники загущения. Вместо муки и крахмала мы используем силу природы: пюре из овощей, размятую фасоль, молотые овсяные хлопья или семена чиа, которые придают соусу идеальную консистенцию.

Эта книга — ваш проводник в мир, где соус перестает быть запретным удовольствием. Он становится верным союзником на пути к здоровому и разнообразному питанию. 50 рецептов, которые вы найдете далее, — это 50 идей для вдохно-

вения. Смешивайте, экспериментируйте с травами и специями, создавайте свои авторские версии. Готовьте с любовью, ешьте с удовольствием и будьте здоровы!

Рецепт 1: Соус «Зеленое бархато» на основе авокадо и йогурта

Описание:

Этот соус – воплощение свежести и кремовой текстуры без грамма майонеза или сметаны. Он сочетает в себе нежность спелого авокадо, протеиновую насыщенность греческого йогурта и яркий хоровод зелени. Вкус – насыщенный, травянистый, с легкой кислинкой от лайма и лёгкой остротой чеснока. Он не просто низкокалориен, он полезен: авокадо дает моновенасыщенные жиры и клетчатку, йогурт – пробиотики и белок, а зелень – витаминный взрыв.

К чему подавать: Идеальная заправка для бургеров с котлетой из индейки или нута, великолепный дип для свежих овощей (морковные палочки, огурцы, сладкий перец), соус-дрессинг для салатов с курицей или креветками, топпинг для запеченного картофеля или тако.

Пошаговый рецепт приготовления:

Подготовьте авокадо: разрежьте его пополам, удалите косточку. Ложкой выскоблите мякоть в чашу блендера или кувшин для погружного блендера.

Добавьте к авокадо греческий йогурт. Сок лайма выжмите прямо в чашу, чтобы предотвратить окисление авокадо.

Крупно нарежьте пучок кинзы (можно вместе с нежными стеблями) и зеленый лук. Отправьте к остальным ингредиентам.

ентам.

Добавьте очищенный зубчик чеснока, соль и свежемолотый черный перец по вкусу.

Взбивайте все ингредиенты на средней скорости до абсолютно гладкой, однородной, кремовой текстуры. При необходимости можете добавить 1—2 столовые ложки холодной воды, если соус кажется слишком густым.

Попробуйте и откорректируйте вкус, возможно, добавив еще щепотку соли или каплю сока лайма.

Переложите соус в герметичный контейнер и храните в холодильнике не более 24 часов (для максимальной свежести цвета и вкуса).

Ингредиенты:

1 спелое авокадо

150 г натурального греческого йогурта (2—5% жирности)

Сок 1 лайма (около 2 ст. л.)

Пучок свежей кинзы (около 30 г)

2—3 перышка зеленого лука

1 небольшой зубчик чеснока

Соль, свежемолотый черный перец – по вкусу

Холодная вода (по необходимости) – 1—2 ст. л.

Калорийность: ~65 ккал на 100 г.

Рецепт 2: Томатно-перечный «Руайяль» с запеченным перцем

Описание:

Этот соус – гимн лету и средиземноморской кухне. В его основе – сладость запеченного болгарского перца и кислинка томатов. Термическая обработка раскрывает всю сахаристость овощей, а чеснок и тимьян добавляют пикантные ноты. Соус получается бархатистым, густым, с легкой дымчатой нотой от запекания. Он богат витамином С, антиоксидантами (ликопином из томатов) и клетчаткой. Полное отсутствие масла в основе делает его исключительно легким.

К чему подавать: Превосходный соус для пасты (особенно пенне или фарфалле), рисом или киноа. Идеально подходит к запеченной или приготовленной на гриле рыбе (например, треске или лососю), куриным котлетам, фрикаделькам из индейки. Может служить основой для диетической пиццы или рататуя.

Пошаговый рецепт приготовления:

Разогрейте духовку до 200° С.

Болгарские перцы (лучше брать красный и желтый для более сладкого вкуса) вымойте, разрежьте пополам, удалите семена и перегородки. Помидоры разрежьте пополам. Неочищенный зубчик чеснока слегка придавите боком ножа.

Выложите перцы и помидоры срезами вверх на проти-

вень, застеленный пергаментом. Положите рядом зубчик чеснока. Сбрызните овощи 1 чайной ложкой оливкового масла (опционально, для карамелизации) и посыпьте щепоткой соли.

Запекайте 25—30 минут, пока кожица на перцах не начнет сильно чернеть и пузыриться, а помидоры не станут мягкими.

Готовые овощи достаньте и сложите в миску, накройте пищевой пленкой или тарелкой. Дайте им пропариться 10—15 минут – так кожица с перцев снимется легче.

Очистите перцы от кожицы. Очистите запеченный чеснок.

В чашу блендера положите очищенные перцы, запеченные помидоры (можно вместе с кожицей), чеснок. Добавьте томатную пасту, сушеный тимьян, хлопья чили, соль и перец.

Взбивайте до однородной, гладкой текстуры. Если соус кажется слишком густым, добавьте пару ложек овощного бульона или воды.

При желании готовый соус можно прогреть в сотейнике на медленном огне 2—3 минуты.

Ингредиенты:

2 крупных болгарских перца (красный/желтый)

4 средних помидора

2 зубчика чеснока

1 ст. л. томатной пасты

1 ч.л. сушеного тимьяна

Щепотка хлопьев чили (по вкусу)

Соль, свежемолотый черный перец – по вкусу

1 ч.л. оливкового масла (опционально)

Овощной бульон или вода – 50—100 мл (для нужной консистенции)

Калорийность: ~40 ккал на 100 г.

Рецепт 3: Протеиновый сырно-творожный соус с нутовой основой

Описание:

Мечта всех, кто следит за белком в рационе! Этот соус обладает насыщенным, почти крем-чизным вкусом, но при этом он невероятно легкий. Его секрет – в сочетании отварного нута, который дает бархатистую текстуру и клетчатку, с обезжиренным творогом, отвечающим за белковую составляющую. Пищевые дрожжи создают иллюзию насыщенного сырного вкуса, а дижонская горчица и лимонный сок добавляют сложности. Соус получается густым, мажущим, очень сытным.

К чему подавать: Незаменим для запеканок (например, с брокколи или цветной капустой), как низкокалорийная замена сырному соусу. Им можно заправлять пасту, поливать стейк из телятины или бургер. Отличный дип для цельнозерновых хлебцев или соус для овощных шашлычков на гриле.

Пошаговый рецепт приготовления:

Нут заранее замочите на ночь в холодной воде. Затем отварите до полной мягкости (около 1—1.5 часов) в несоленой воде. Или используйте консервированный нут, предварительно промытый и осушенный.

В чашу мощного блендера выложите отваренный и остывший нут, творог, пищевые дрожжи, сок лимона и дижонскую

горчицу.

Очистите зубчик чеснока и добавьте его в блендер.

Влейте 100 мл ледяной воды. Посолите и поперчите.

Взбивайте на высокой скорости в течение 3—5 минут, пока смесь не станет абсолютно гладкой и кремовой. Остановитесь, соскребите стенки, попробуйте. При необходимости добавьте еще воды для достижения желаемой консистенции, больше соли, лимонного сока или дрожжей для вкуса.

Если вы любите более пряный вкус, на этом этапе можно добавить щепотку паприки или куркумы.

Соус готов к употреблению. Хранится в холодильнике до 3—4 дней.

Ингредиенты:

200 г отварного нута (или 1 банка консервированного, 240 г вес нетто)

200 г обезжиренного творога (0—2%)

30 г пищевых дрожжей (nutritional yeast)

Сок 1/2 лимона (около 1 ст. л.)

1 ч.л. дижонской горчицы

1 зубчик чеснока

100—150 мл ледяной воды

Соль, свежемолотый черный перец – по вкусу

Калорийность: ~85 ккал на 100 г.

Рецепт 4: Азиатский острый соус с кунжутом и имбирем

Описание:

Этот соус – взрыв вкуса Умами с восточным характером. Он острый, пикантный, сбалансированный сладковато-кислыми нотами и ярким ароматом кунжута и имбиря. В отличие от традиционных азиатских заправок на чистом масле, здесь основой служит легкий куриный или овощной бульон, загущенный крахмалом. Это позволяет добиться глянцевой, слегка тягучей текстуры, как у хорошего вока, но с минимальным количеством калорий.

К чему подавать: Классический соус для вока: им можно полить обжаренные с овощами курицу, говядину, тофу или креветки. Отлично подойдет в качестве маринада и глазури для запекания куриных крылышек (снять кожу). Поливайте им блюда из лапши (соба, рисовая лапша), салаты с пекинской капустой и огурцом.

Пошаговый рецепт приготовления:

В небольшой миске смешайте куриный бульон, соевый соус, рисовый уксус и мед (или сироп). Хорошо перемешайте до растворения меда.

В отдельной маленькой чашке разведите кукурузный крахмал в 2 столовых ложках холодной воды до однородного состояния (это «слэри»).

Мелко натрите имбирь на мелкой терке, чтобы получить сок и мякоть. Чеснок мелко порубите или пропустите через пресс.

В небольшом сотейнике на среднем огне разогрейте кунжутное масло. Добавьте чеснок и имбирь. Обжаривайте, постоянно помешивая, не более 30 секунд, пока не появится интенсивный аромат (не дайте чесноку подгореть).

Влейте в сотейник смесь бульона и соевого соуса. Доведите до легкого кипения.

Влейте разведенный крахмал, постоянно помешивая венчиком. Уменьшите огонь и варите 1—2 минуты, пока соус не загустеет и не станет глянцевым.

Снимите с огня. Добавьте кунжутные семена и перемешайте. При желании добавьте хлопья чили или каплю острого соуса шрирача для дополнительной остроты.

Соус готов. Подавайте теплым.

Ингредиенты:

200 мл куриного или овощного бульона (с низким содержанием соли)

3 ст. л. соевого соуса (с пониженным содержанием соли)

2 ст. л. рисового уксуса

1 ст. л. меда или агавы (можно заменить 1 ч.л. сахарозаменителя, устойчивого к нагреванию)

2 ч.л. кукурузного крахмала

1 ч.л. кунжутного масла

2 зубчика чеснока

Кусочек свежего имбиря (около 2 см)

1 ст. л. кунжутных семян

Хлопья чили или острый соус – по вкусу

Калорийность: ~55 ккал на 100 г.

Рецепт 5: Освежающий цитрусово-укропный соус на кефире

Описание:

Летний, невесомый, освежающий соус, который напоминает морской бриз. Его основа – нежирный кефир, который дает приятную текучую текстуру и лёгкую кислинку. Цедра и сок лимона и апельсина создают солнечный цитрусовый фон, а укроп и петрушка добавляют свежести. Минимум ингредиентов, максимум пользы: кефир улучшает пищеварение, цитрусы богаты витамином С, зелень – хлорофиллом. Этот соус не содержит масла, что делает его одним из самых низкокалорийных.

К чему подавать: Идеальный соус для рыбы на пару, запеченной в фольге или на гриле (треска, дорадо, сибас). Прекрасно дополнит холодные закуски из морепродуктов: отварные креветки, кальмары, мидии. Им можно заправлять холодные салаты с огурцом, редисом и салатом айсберг или поливать отварную молодую картошку.

Пошаговый рецепт приготовления:

Кефир перелейте в миску, в которой будете подавать соус.

Апельсин и лимон тщательно вымойте. Мелкой теркой снимите цедру с половины апельсина и с половины лимона, стараясь не задевать белую горькую часть. Добавьте цедру в кефир.

Те же половинки цитрусовых разрежьте и выжмите из них сок. Вам понадобится около 2 столовых ложек апельсинового и 1 столовой ложки лимонного сока. Добавьте сок в миску.

Укроп и петрушку очень мелко порубите. Чеснок пропустите через пресс или мелко порубите.

Добавьте зелень и чеснок к кефирно-цитрусовой смеси.

Посолите и поперчите по вкусу. Тщательно перемешайте венчиком или вилкой.

Дайте соусу настояться в холодильнике минимум 30 минут, чтобы все ароматы объединились.

Перед подачей еще раз перемешайте.

Ингредиенты:

250 мл нежирного кефира (1—1.5%)

1 небольшой апельсин (для цедры и сока)

1 лимон (для цедры и сока)

1 большой пучок свежего укропа (около 30 г)

1 небольшой пучок петрушки (около 15 г)

1 небольшой зубчик чеснока

Соль, свежемолотый черный перец – по вкусу

Калорийность: ~30 ккал на 100 г.

Рецепт 6: Грибной соус «Французский лес» на бульоне

Описание:

Насыщенный, ароматный, с глубоким землистым вкусом – этот соус доказывает, что для роскоши не нужны сливки. Обжаренные до золотистости шампиньоны и лук создают базу, а куриный бульон, уваренный с сушеными грибами (белыми или подберезовиками), придает интенсивный, благородный грибной букет. Чабрец и немного бальзамика завершают композицию. Соус получается средней густоты, очень ароматным, с кусочками грибов. Он богат витамином D (из грибов) и белком (из бульона).

К чему подавать: Традиционно подается к стейкам из говядины, телятине, печени или котлетам. Невероятно хорош с гречневой кашей, картофельным пюре (приготовленным на бульоне с добавлением йогурта) или пастой. Может быть самостоятельной подливой для ризотто или поленты.

Пошаговый рецепт приготовления:

Сушеные грибы залейте 150 мл кипятка и оставьте на 20 минут для набухания.

Шампиньоны очистите и нарежьте пластинками. Лук и чеснок мелко порубите.

В сотейнике с толстым дном на среднем огне разогрейте оливковое масло. Обжарьте лук до прозрачности (3—4 ми-

нуты). Добавьте чеснок, готовьте еще 30 секунд.

Увеличьте огонь, добавьте шампиньоны. Обжаривайте, помешивая, 7—10 минут, пока грибы не подрумянятся и не испарятся выделившаяся жидкость.

Достаньте сушеные грибы из настоя (жидкость не выливайте!), мелко их порубите и добавьте к шампиньонам. Перемешайте.

Влейте в сотейник куриный бульон и настой от сушеных грибов (осторожно, чтобы не попал осадок). Добавьте сушеный тимьян.

Доведите до кипения, убавьте огонь до среднего и уваривайте соус без крышки 15—20 минут, пока он не уменьшится примерно на треть и не загустеет.

В конце приготовления добавьте бальзамический уксус, соль и перец. Дайте покипеть еще 1—2 минуты.

При желании для большей густоты можно развести 1 ч.л. кукурузного крахмала в ложке холодной воды и ввести в кипящий соус, проварить 1 минуту.

Ингредиенты:

300 г свежих шампиньонов

15 г сушеных грибов (белых или смеси)

1 небольшая луковица

2 зубчика чеснока

400 мл куриного бульона (с низким содержанием соли)

1 ст. л. оливкового масла

1 ч.л. сушеного тимьяна

1 ч.л. бальзамического уксуса

Соль, свежемолотый черный перец – по вкусу

Калорийность: ~50 ккал на 100 г.

Рецепт 7: Мятно-огуречный соус «Прохлада» на основе скира

Описание:

Невероятно освежающий, прохладный и легкий соус родом с Востока, но в облегченной версии. Традиционный турецкий йогуртовый соус с огурцом и мятой (джаджик) здесь готовится на основе скира или очень густого греческого йогурта, что делает его еще более насыщенным белком и менее водянистым. Хрустящий огурец, свежая мята и зубчик чеснока создают идеальный баланс. Это отличный источник белка и пробиотиков, который утоляет жажду и освежает вкусовые рецепторы.

К чему подавать: Классическое сопровождение для шашлыков, кебабов, люля-кебаба из баранины или курицы. Идеальный дип для лепешек, лаваша, свежих овощей (морковь, сладкий перец) или чипсов из лаваша. Может служить заправкой для салата с кускусом, помидорами и огурцом или легким соусом для рыбных тако.

Пошаговый рецепт приготовления:

Огурец вымойте. Если кожица толстая и горькая, очистите ее. Натрите огурец на крупной терке.

Посолите натертый огурец, перемешайте и оставьте в дуршлаге на 10—15 минут, чтобы стекла лишняя жидкость. Затем хорошо отожмите огурец руками, чтобы удалить как

можно больше влаги (это предотвратит водянистость соуса).

Скир или греческий йогурт переложите в миску.

Мяту очень мелко порубите. Чеснок пропустите через пресс или мелко порубите.

Добавьте отжатый огурец, мяту, чеснок и оливковое масло в йогурт. Тщательно перемешайте.

Добавьте соль и перец по вкусу. По желанию можно добавить пару капель лимонного сока для дополнительной свежести.

Накройте миску пищевой пленкой и уберите в холодильник для настаивания минимум на 1 час.

Перед подачей украсьте листиком мяты или оливковым маслом.

Ингредиенты:

250 г скира или очень густого греческого йогурта (10%)

1 крупный огурец (около 200 г)

1 большой пучок свежей мяты (около 20 г)

1 небольшой зубчик чеснока

1 ч.л. оливкового масла

Соль, свежемолотый черный перец – по вкусу

Сок лимона (опционально) – 1 ч.л.

Калорийность: ~60 ккал на 100 г.

Рецепт 8: Сладковато-пряный соус из запеченной тыквы

Описание:

Солнечный, бархатистый, с естественной сладостью и теплыми пряными нотами. Запеченная тыква (лучше сорта «баттернат» или «хоккайдо») после взбивания превращается в нежнейшее пюре, которое и становится основой соуса. Корица, имбирь и мускатный орех усиливают сладковатый вкус, а овощной бульон и лимонный сок добавляют баланс, не давая соусу стать десертным. Это кладезь бета-каротина, витаминов и клетчатки. Соус получается густым, кремовым и очень сытным.

К чему подавать: Потрясающе сочетается с пастой (особенно с ньокки или тортеллини), ризотто, кус-кусом или полентой. Идеальная подлива для запеченной индейки, утки или куриной грудки. Можно использовать как соус для овощных котлет или основу для супа-пюре (просто разбавить бульоном).

Пошаговый рецепт приготовления:

Разогрейте духовку до 190° С.

Тыкву очистите от кожуры и семян, нарежьте кубиками примерно 2х2 см. Лук нарежьте крупными дольками.

Выложите тыкву и лук на противень, застеленный пергаментом. Сбрызните оливковым маслом, посыпьте щепоткой

соли и молотой корицей. Перемешайте.

Запекайте 25—30 минут, пока тыква не станет очень мягкой и слегка карамелизуется по краям.

Готовые овощи переложите в чашу блендера. Добавьте овощной бульон, лимонный сок, молотый имбирь и мускатный орех.

Взбивайте на высокой скорости до получения абсолютно гладкого, однородного пюре.

Перелейте соус в сотейник. Если он покажется слишком густым, добавьте еще немного бульона. Доведите до кипения на среднем огне, убавьте огонь и прогревайте 3—5 минут, постоянно помешивая.

Попробуйте, откорректируйте вкус солью и перцем. Для пикантности можно добавить щепотку кайенского перца.

Подавайте теплым.

Ингредиенты:

500 г мякоти тыквы (очищенной)

1 небольшая луковица

300 мл овощного бульона

1 ст. л. оливкового масла

1 ст. л. лимонного сока

1/2 ч.л. молотой корицы

1/4 ч.л. молотого имбиря

Щепотка мускатного ореха

Соль, свежемолотый черный перец – по вкусу

Калорийность: ~45 ккал на 100 г.

Рецепт 9: Острый соус «Сальса верде» с каперсами и петрушкой

Описание:

Это не классическая мексиканская сальса, а ее итальянская или аргентинская тезка – яркий, кисло-соленый, травяной соус с пикантной нотой. В основе – огромное количество свежей петрушки, которая дает не только цвет, но и мощный витаминный заряд. Каперсы, анчоусы и горчица отвечают за сложный, глубокий вкус с умами, а оливковое масло, взбитое в эмульсию, связывает все в единое целое. Соус не подвергается тепловой обработке, поэтому сохраняет всю свежесть зелени.

К чему подавать: Традиционно подается к отварной или запеченной говядине, стейку, языку. Освежит жареную или запеченную жирную рыбу (скумбрию, палтус). Идеален в качестве маринада для курицы перед запеканием или соуса для отварного картофеля и стейков из баклажанов на гриле.

Пошаговый рецепт приготовления:

Петрушку и зеленый лук тщательно промойте и обсушите. Крупно нарежьте, включая нежные стебли петрушки.

Каперсы отожмите от рассола. Чеснок очистите. Анчоусы (если используете) промокните бумажным полотенцем.

В чашу кухонного комбайна или мощного блендера положите петрушку, зеленый лук, каперсы, чеснок и анчоусы.

Добавьте лимонный сок и дижонскую горчицу.

Включите устройство на несколько секунд, чтобы грубо измельчить ингредиенты.

Не выключая мотор, начинайте тонкой струйкой вливать оливковое масло. Соус начнет эмульгироваться, становиться более однородным и густым. Не нужно добиваться полностью гладкой текстуры, небольшие кусочки приветствуются.

Попробуйте и посолите по вкусу (помните, что каперсы и анчоусы уже соленые). Поперчите.

Переложите соус в банку или соусник. Дайте настояться в холодильнике минимум 30 минут перед подачей.

Ингредиенты:

2 очень больших пучка плосколистной петрушки (около 80—100 г)

3—4 перышка зеленого лука

2 ст. л. каперсов

2 зубчика чеснока

2—3 филе анчоусов в масле (опционально, для глубины вкуса)

Сок 1 лимона (около 3 ст. л.)

1 ч.л. дижонской горчицы

60 мл оливкового масла первого холодного отжима

Соль, свежемолотый черный перец – по вкусу

Калорийность: ~120 ккал на 100 г (калорийность выше за счет масла, но это полезные жиры, а соуса требуется немного, 1—2 ст. л. на порцию).

Рецепт 10: Соус «Пряный томатный чатни» с яблоком и имбирем

Описание:

Этот соус – нечто среднее между чатни, сальсой и соте. Он готовится путем медленного тушения, что позволяет яблокам и томатам распасться, а специям – полностью раскрыться. Вкус – сложный, с яркими нотами сладкого яблока, кислоты томатов, теплоты имбиря, корицы и остроты чили. В нем нет добавленного сахара – сладость достигается за счет фруктов. Соус богат пектином, витаминами и обладает согревающим эффектом благодаря специям.

К чему подавать: Потрясающее дополнение к сырной тарелке (особенно с чеддером или бри), к запеченной или жареной птице (курица, индейка, утка). Идеален в качестве чатни к карри или далу. Может служить необычной и полезной заменой кетчупу к котлетам, сосискам из птицы или вегетарианским бургерам. Прекрасно сочетается с творожными сырами на тосте.

Пошаговый рецепт приготовления:

Помидоры обдайте кипятком, сделайте крестообразный надрез на кожице и снимите ее. Нарежьте мякоть мелкими кубиками.

Яблоко очистите от кожуры и сердцевины, нарежьте мелкими кубиками, похожими по размеру на томатные. Лук

и чеснок мелко порубите.

В сотейнике с толстым дном разогрейте оливковое масло на среднем огне. Обжарьте лук до мягкости (5 минут). Добавьте чеснок и натертый имбирь, готовьте 1 минуту.

Добавьте в сотейник кубики помидоров и яблок. Влейте яблочный уксус, добавьте все специи: корицу, гвоздику, хлопья чили, соль и перец.

Доведите до кипения, затем убавьте огонь до минимума. Накройте крышкой и тушите, изредка помешивая, 25—30 минут, пока яблоки и помидоры полностью не разварятся, а соус не загустеет.

Снимите крышку и потушите еще 5—10 минут, если нужно испарить лишнюю жидкость.

Попробуйте. При желании можно добавить еще щепотку соли или перца. Для большей сладости можно добавить чайную ложку меда (опционально).

Подавайте теплым или полностью остывшим. Соус хранится в холодильнике в закрытой банке до 1 недели.

Ингредиенты:

4 крупных спелых помидора (около 500 г)

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.