

10 вариантов разных соусов



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/10-variantov-raznyh-sousov/>

С соусом намного вкусней!

1. Сметана(15%) + пара долек чеснока+ измельченный укроп+соль и черный перец. Все перемешиваем. Сметану больше 15% лучше не брать или немного развести густую сметану водой(молоком). Такой соус отлично подойдет к голубцам, драникам, овощным котлетам и печеному картофелю.
2. Оливковое масло(растительное)+лимонный сок+соль+смесь сушеных итальянских трав(базилик, орегано, майоран, тимьян) . Соус подходит для овощных салатов, рыбы, курицы, мяса.
3. Сливки+сыр+мускатный орех+сушеный чеснок. Сливки прогреваем на сковороде, добавляем сыр, приправы и готовим пока сыр не расплавится. Добавляем к пасте, рису, можно полить картофель.

4. Лук+зелень+любимые специи . Все взбиваем в блендере с добавлением небольшого количества воды. Подойдет для маринования курицы, запекания картофеля или просто к овощам.
5. Майонез+соевый соус+долька чеснока+лимонный сок+немного горчицы. Будет вкусно с картофелем-фри, куриными наггетсами. Также можно промазать лаваш и уложить в него начинку из помидоров, сыра, ветчины, зелени. Еще можно заправить салат из курицы, баклажанов и помидоров.
6. Кедровые орешки+базилик+пармезан+итальянские травы. Ну а это классический зеленый песто, очень вкусный! К рыбе, мясу, тостам и конечно к салату капрезе(ломтики моцареллы, помидоров).
7. Сыр дор блю+сливки. Взбиваем в блендере, немного прогреваем и подаем к пасте.
8. Помидоры+лук+чеснок+щепотка красного перца. Помидоры очищаем от кожицы, измельчаем в блендере вместе со сециями, луком и чесноком. Прогреваем в сковороде и подаем к рису, мясу, курице. Неплохо будет и с печеными баклажанам и другими овощами.
9. Сливки+немного кетчупа(или томатной пасты)+мелко нарезанные корнишоны. Мясо, рыба.
10. Творожный сыр+зелень+молотый черный перец. Овощи, отварной картофель, запеченая рыба - хороший союз для этого соуса.