

# Надоело есть гречку и рис с курицей, один и тот же вкус уже очень долгое время!?



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nadoelo-est-grechku-i-ris-s-kuricej-odin-i-tot-zhe-vkus-uzhe-ochen-dolgoe-vremya/>

22 соуса на любой вкус.

## 1. Соус "Татарский"

200 гр. сметаны, 1 ст.л. тертого хрена, 2 маринованных огурца, средняя луковица, мелко нарезанная петрушка (1 ст.л). Перемешайте и подавайте охлажденным в отдельной специальной посуде.

## 2. Соус "Андалузский"

200 гр. сметаны, 3 ст.л. кетчупа, 1 ч.л. коньяка, мелко нарезанная луковица, сок лимона и

красный молотый перец. Остроту за счет красного перца можно регулировать по вкусу.

### 3. Соус "Грибной"

400 гр. отварных шампиньонов (мелко нарезать), 4 ст.л. тертого хрена, 100 гр. сметаны, соль, перец. Его получается довольно много, можно делать меньше, смотря какая компания собирается за столом!

### 4. Соус "Томатный"

200 гр. томатного кетчупа, 2 ст.л. растительного масла, 2 зубочка чеснока( измельчить), зелень петрушки, соль и перец.

### 5. Соус "Оливковый"

200 гр. сметаны, 100 гр. измельченных оливок без косточек, 2 зубка измельченного чеснока, 1 ст.л. лимонного сока, соль, перец.

### 6. Соус "Свекольный"

100 гр. сметаны, небольшая отварная свекла, натертая на мелкой терке, одна мелко нарезанная луковица, 2 ст.л. хрена, маринованный огурец (нарезанный мелкими кубиками).

### 7. Соус "Нежный"

200 гр. сметаны, 100 гр. тертого твердого сыра, 2 ч.л. хрена, рубленый укроп, соль, перец.

### 8. Соус "Доступный"

2 ст.л. Сметаны, 2 ст.л. кефира, 2 зуб.чеснока, щепотка красного перца, щепотка чёр. перца, пучок зелени кинзы или укроп, петрушка, базилик (любые травы на ваш вкус). Все смешать, зелень измельчить, чеснок раздавить через пресс.

### 9. Соус "Чесночный"

2 яйца, 2 столовые ложки соли, чеснок (по вкусу), чёрный и красный перец (по вкусу), 1-2 ст.л. раст. масла, сок лимона или немного уксуса, 1/3 ст. кефира. Взбить все ингредиенты в блендере до однородной массы и влить очень тонкой струйкой растительное масло. Добавить сок лимона (по желанию). Соус хранить в холодильнике, перед подачей заправить соус кефиром хорошо смешав.

### 10. Соус "Карри"

2 ст.л. сметаны, 2 ст. ряженки или кефира, перец красный и черный, 1/2 ч.л. карри, 2 зуб. чеснока, 1 ст.л. уксуса. Все соединить и тщательно перемешать - соус готов. Хранить соус в холодильнике.

### 11. Соус "Горчично-медовый"

2 ст.л. сметаны, 2 ст.л. горчицы (зернами или без на ваш вкус), 1 ст.л. меда, 1 зуб. чеснока, 1 ч.л. сок лимона, 1 ст.л масла оливковое, перец белый. Все компоненты смешать до густой однородной массы.

### 12. Соус "Турецкий" (острый)

2 луковицы, 1 ст.л. томатной пасты или 1/2 ст. томата рубленного, 2 ст.л. олив. масла, соль, красный и черный перец, 1 ч.л. кориандра молотого, зелень кинзы, укропа, 1 ч.л. сока лимона или уксуса (по вкусу), 1 сладкий перец (красный). Измельчить в блендере до мелкой крошки все ингредиенты и полученную массу залить в соусник, заправив специями по вкусу.

### 13. Чесночный соус "Муждей"

Берём головку чеснока, почистим его и разотрём. Растёртый чеснок разводим в половине стакана воды, можно взять, если есть под рукой мясной бульон, но это необязательно, добавляем уксус и соль по вкусу. Если соус немного настоится, то будет ещё колоритнее. В

некоторых рецептах приготовления этого вкусного соуса предлагается добавлять чёрный молотый или красный перец, можно обойтись без него, и добавить можно растительное масло. Выбор за вами. Всё. Можно подавать к рыбным и мясным блюдам.

#### 14. Южно-французский чесночный соус Айоли

Растираем, а проще говоря, давим, 4 дольки большие чеснока, добавляем аккуратно 1 желток, стакан растительного масла и опять растираем, добавляем чайную ложку кипячёной холодной воды, по вкусу сок лимона добавить. В результате получается соус по консистенции майонезной. Можно подавать к овощному салату, к рыбе, к мясу.

#### 15. Соус "Эсэсэрушка"

Достаём плавленый сырок "Дружба" из холодильника, трём на тёрке мелкой, давим пару долек чеснок и заправляем сметаной. В конце можно туда покрошить ещё, покрошить. Если к печёной картошке добавить этот соус - просто пальчики оближите.

#### 16. Традиционный соус с хреном

Возьмём полстакана хрена измельченного, таким же количеством бульона или горячей воды заливаем, добавляем яблоко натёртое, уксуса столовую ложку, половину чайной ложки сахарной пудры, и кефира или кислого молока 2-3 ложки. Размешаем, и всё будет, готово. Следует подавать к овощам, колбасе, к холодному мясу.

#### 17. Майонез шведский

Нужно то всего: 100 грамм сметаны, возьмём такое же количество яблочного джема и добавить 5 столовых ложек тёртого хрена, можно добавить, если захочется и больше хрена. И дать майонезу настояться в холодильнике.

#### 18. Соус польский (очень вкусный рецепт соуса)

На слабом огне распускаем 150 грамм сливочного масла. Пока масло остывает, берём 4 яйца и рубим, добавляем 10 грамм петрушки. Всё перемешиваем, лимонным соком заправляем или лимонную кислоту добавляем на кончике ножа. Без этого соуса "судак по-польски" не бывает просто, но и к другой рыбе соус очень подходит.

#### 19. Французский соус Грибиш

Белки трёх вареных яиц мелко рубим, натереть на крупной тёрке 50 грамм корнишонов. Желтки растираем, и смешиваем с 30 граммами горчицы, постепенно вливаем стакан растительного масла, уксуса добавляем 30 грамм и перемешиваем. А потом в массу желтковую добавляем огурцы и белки, соль и зелень по вкусу. И соус готов. Можно подавать к холодным блюдам, но и хорошо идёт этот соус к горячим рыбным блюдам.

#### 20. Индийский крыжовенный соус Амла чатни

В индийском соусе нужно варить крыжовник, а после добавить специи: имбирь, перец и так далее. Мы поступим проще. Ягоды без хвостиков стакан, размельчим при помощи блендера, мясорубки или толкушкой. Добавим 3-4 зубчика чеснока туда, сахар, соль по вкусу, 2 столовые ложки укропа. Можно поступить по-другому, положить грецкие рубленые орехи вместо укропа, 2 столовые ложки.

#### 21. Соус брусничный с сыром

100 грамм плавленого сыра ставим в тёплое место, где он сможет размягчиться, добавим к нему 50 грамм сметаны кислой, сахар, соль по вкусу, а потом в эту массу добавим 100 грамм брусники. Подавать можно к птице, мясу.

#### 22. Соус английский мятный (который подавался у русских царей, подавался на торжественных приёмах).

3 столовые ложки мяты руби, добавляем 2 столовые ложки сахара, 1 столовую ложку уксуса и 3-4 ложки воды. На два часа оставляем, чтобы настоялся. И потом подаём к рыбным и к



твое питание

мясным блюдам.

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