

**10 группа 27 марта МДК**

**Тема: Приготовление соусов для мясных блюд**

1. Описать и оформить конспект.
2. Найти и описать 7 соусов для блюд из рыбы
3. Выслать конспект и домашнее задание до 28 марта 18:00 в вк <https://vk.com/tatashta19892013>



**Тема: Приготовление соусов для мясных блюд**

### **1. Томатный соус по-итальянски**

Список лучших соусов, конечно же, нужно начинать с томатного соуса по-итальянски. Это один из самых популярных соусов, который подходит к самым разным блюдам. Приготовив томатный соус на итальянский манер, вы получите отличное дополнение к пицце или пасте.



**Ингредиенты:**

Оливковое масло 2 ст. л.  
Репчатый лук 1 головка  
Измельченный чеснок 3 зубчика  
Сушеный орегано 1 ст. л.  
Консервированные помидоры 0,8 кг  
Томатная паста 2 ст. л.  
Сахар-песок 1 ст. л.  
Помидоры 4 шт.  
Соль по вкусу  
Черный молотый перец по вкусу

**Способ приготовления:**

В большую кастрюлю влейте масло. Разогрейте на средне-сильном огне. Лук мелко порубите и отправьте в кастрюлю вместе с чесноком. Готовьте 5-7 минут. Затем добавьте орегано, консервированные помидоры, томатную пасту и сахар-песок. Посолите, поперчите. Готовьте 20 минут. Помидоры обдайте кипятком. Очистите кожицу. Нарежьте на мелкие кусочки и отправьте в кастрюлю. Готовьте 2-3 минуты. Перемешайте и перелейте соус в мисочку. Остудите соус. Он готов к использованию.

## 2. Йогуртовый соус с травами

Еще один популярный соус — это йогуртовый соус с травами. Этот соус обладает очень нежным и изысканным вкусом. Он прекрасно дополнит блюда из овощей или мяса птицы. Также этот соус отлично сочетается с чипсами, крекерами и хлебом.



Ингредиенты:  
Натуральный йогурт 2 стакана  
Зеленый лук 3 стебля  
кинза 2 ст. л.  
Мята 2 ст. л.  
Оливковое масло 2 ст. л.  
Белый винный уксус 2 ч. л.  
Соль по вкусу

Способ приготовления:

Порубите всю зелень.  
Смешайте зелень с натуральным йогуртом в небольшой мисочке.  
Добавьте оливковое масло и белый винный уксус.  
Посолите и перемешайте.  
Подавайте к столу.

## 3. Клюквенный соус

Соусы из кислых осенних ягод получаются просто изумительные. Они обладают насыщенным вкусом, который прекрасно украсит мясные блюда. А еще такие соусы очень полезны и богаты витаминами и минералами. Клюквенный соус относится к типичным зимним блюдам. Он прекрасно сочетается с мясными блюдами. Пробовать обязательно!



Ингредиенты:  
Клюква 250 г  
Бальзамический уксус 2 ст. л.  
Апельсин 1/2 шт.  
Сахарная пудра 2 ст. л.  
Молотая корица щепотка  
Цедра апельсина для подачи

Способ приготовления:

Цедру апельсина натрите на терке, а сок выжмите.  
Смешайте все ингредиенты в небольшом сотейнике. Поставьте на средний огонь и доведите до кипения.  
Уменьшите огонь. Готовьте еще 10 минут, постоянно помешивая.  
Охладите соус.

Украсьте соус цедрой апельсина и подавайте к столу.

#### 4. Домашняя аджика

Кавказские народы знают толк в пикантных соусах. Приготовить абхазскую аджику самостоятельно не так уж и сложно. А результат вас очень обрадует. Этот соус прекрасно сочетается со всеми видами мяса. Вкусная и ароматная домашняя аджика. Получается очень сочной. Это тот соус, который подходит к любому мясу и птице, особенно, если вы любите острое.



Ингредиенты:  
Помидоры 3 кг  
Перец болгарский 500 г  
Перец Чили 15 шт.  
Чеснок 5-7 зубчиков  
Соль 1 ст. л.  
Хрен 100 г

Сахар 1-2 ст. л.  
Уксус по вкусу

Способ приготовления:

Помидоры и перец (оба вида) помойте и нарежьте. Удалите хвостики.

Хрен очистите и нарежьте мелкими частями.

Чеснок очистите.

Все ингредиенты пропустите через мясорубку. Добавьте соль и сахар.

Прокипятите полученную жидкость в течение часа и можно употреблять (или закатать в банки). Добавьте уксус, если считаете нужным.

#### 5. Песто из грецких орехов и капусты кале

Соус песто очень популярен в итальянской кухне. Его готовят на основе оливкового масла, базилика и сыра. Не существует универсального рецепта песто. Мы советуем приготовить его из грецких орехов и капусты кале. Использовать его можно в самых разных блюдах.



Ингредиенты:  
Капуста кале 1 пучок  
Грецкие орехи 1/4 чашки  
Измельченный чеснок 1 зубчик  
Оливковое масло 1/4 чашки  
Лимон 1 шт.  
Соль по вкусу  
Черный молотый перец по вкусу  
Тертый твердый сыр 30 г

Способ приготовления:

Влейте в кастрюлю воду и посолите. Доведите до кипения.

Бланшируйте капусту кале в течение 30 секунд. Обдайте холодной водой. Обсушите капусту.

Орехи порубите и обжарьте на сухой сковороде.

Смешайте все ингредиенты в кухонном комбайне или в блендере. Измельчите до однородной консистенции.

## 6. Медово-горчичный соус

Горчичный соус сам по себе может кому-то показаться слишком острым. Если добавить в список ингредиентов мед, то он приобретет изысканный и очень приятный вкус. Этот соус идеально подойдет для мариновки мяса и птицы, для салатов и для рыбы. Можно использовать в сэндвичах.



Ингредиенты:

Горчица 1 ч. л.

Масло оливковое 5 ст. л.

Мед 1 ч. л.

Лимонный сок 1 ч. л.

Уксус бальзамический 1 ст. л.

Соль по вкусу

Перец по вкусу

Паприка 1/2 ч. л.

Способ приготовления:

Возьмите глубокую пиалу. Положите в нее мед и горчицу. Перемешайте.

Добавьте бальзамический уксус и сок лимона. Перемешайте.

Посолите, поперчите и добавьте паприку. Добавьте масло. Хорошо перемешайте.

Подавайте.

## 7. Ореховый соус

Для блюд из рыбы выбирайте ореховый соус. Он придаст им весьма оригинальный и интересный вкус. Домашние и гости оценят по достоинству. Также это прекрасная заправка для теплых салатов. Попробуйте приготовить его сами за 10 минут.



Ингредиенты:

Масло арахисовое (паста) 4 ст. л.

Вода 180-200 мл

Соус соевый 4 ст. л.

Масло кунжутное 2 ст. л.

Уксус рисовый (яблочный) 3 ч. л.

Рисовое вино (мартини) 2 ч. л.

Семечки чищенные 2 ст. л.

Способ приготовления:

Положите в маленькую кастрюлю арахисовую пасту и перемешайте с водой. Доведите до кипения на слабом огне.

Добавьте кунжутное масло и перемешайте.

Добавьте соевый соус, рисовый уксус и рисовое вино. Перемешайте, чтобы не было кусочков.

Обжарьте семечки на сухой сковороде до золотистого цвета.

Добавьте семечки в соус и перемешайте.

## 8. Соус маринара

Соус маринара широко используется в итальянской кухне. Для его приготовления используется большое количество самых разных ингредиентов. Придется постараться, но это того стоит.



#### Ингредиенты:

Оливковое масло 3 ст. л.  
Репчатый лук 1/2 шт.  
Томаты 8 шт.  
Чеснок 6 зубчиков  
Лавровый лист 1 шт.  
Сухое красное вино 1/2 стакана  
Мед 1 ст. л.

Сушеный базилик 2 ч. л.  
Сушеный орегано 1 ч. л.  
Сушеный майоран 1 ч. л.  
Соль 1 ч. л.  
Черный молотый перец 1/2 ч. л.  
Семена фенхеля (по желанию) 1/4 ч. л.  
Молотый красный перец 1/4 ч. л.  
Бальзамический уксус 2 ч. л.

#### Способ приготовления:

Нагрейте оливковое масло в кастрюле на среднем огне.  
Лук мелко нарежьте и отправьте в сковороду. Обжаривайте до мягкости около 5 минут.  
Добавьте мелко нарезанные помидоры, измельченный чеснок и лавровый лист. Доведите до кипения, уменьшите огонь до среднего и готовьте, пока помидоры не размякнут, около 30 минут.  
Влейте красное вино. Добавьте мед, базилик, орегано, майоран, соль, черный перец, семена фенхеля и измельченный красный перец. Снова доведите до кипения, затем уменьшите огонь и готовьте еще 30 минут.  
Добавьте бальзамический уксус, перемешайте, перелейте в мисочку и подавайте к столу.

## 9. Соус из рикотты, граната и мяты

Если вы любите оригинальные и необычные сочетания, то вам следует обязательно попробовать соус из рикотты, граната и мяты. Это очень интересное и классное сочетание, которое подходит не только к овощам и птице, но и к фруктам. Этот простой, но очень вкусный соус прекрасно дополнит любые чипсы, крекеры и сухарики. Получится очень нежно и вкусно!



#### Ингредиенты:

Рикотта 1 стакан  
Соль по вкусу  
Черный молотый перец по вкусу  
Зерна граната 2 ст. л.  
Мята 1 ст. л.  
Оливковое масло для подачи

Чипсы для подачи

#### Способ приготовления:

Взбейте рикотту, соль и перец с помощью миксера или кухонного комбайна до однородного состояния в течение 1-2 минут.  
Переложите соус в миску. Посыпьте зернами граната и рубленой мятой.  
Сбрызните небольшим количеством оливкового масла.  
Подавайте к столу с чипсами.

## 10. Луковый соус

Луковый соус подойдет для утренних тостов или закусок к вину. Этот ароматный соус сможет приготовить абсолютно любая хозяйка.



### Ингредиенты:

Сливочное масло 2 ст. л.

Репчатый лук 2 шт.

Соль по вкусу

Черный молотый перец по вкусу

Сливочный сыр 240 г

Сметана 1 чашка

Рубленый зеленый лук 2 ст. л.

Способ приготовления:

Растопите сливочное масло в большой сковороде на среднем огне.

Добавьте лук, нарезанный полукольцами. Посолите. Готовьте, помешивая, пока лук не приобретет золотисто-коричневый оттенок. Это займет примерно 30-35 минут.

Снимите лук с огня и дайте ему немного остыть.

В средней миске смешайте лук, сливочный сыр, сметану, рубленый зеленый лук.

Посолите и поперчите.

Выложите соус в мисочку и подавайте к столу.

## 11. Свекольный соус

Полезный свекольный соус порадует вас своим таким знакомым, но таким необычным вкусом. Это универсальная закуска, которую можно использовать на ваше усмотрение. С аппетитным и изысканным соусом любое блюдо станет еще вкуснее. Приготовьте соус из свеклы. Он идеально сочетается и с мясом, и с рыбой, и с овощами.



### Ингредиенты:

Корень имбиря 2 см

Молоко 1 стакан

Сливки жирностью 20% 1 стакан

Растительное масло 1 ст. л.

Чеснок 2 зубчика

Свекла 2 шт.

Измельченный свежий тимьян 1 ст. л.

Способ приготовления:

Разогрейте духовку до 220 градусов.

Свеклу, имбирь и чеснок очистите.

Свеклу нарежьте крупными кусочками.

Выложите свеклу, имбирь и чеснок в небольшую форму для запекания, накройте фольгой и готовьте примерно 1 час. Затем остудите и тщательно измельчите в пюре с помощью блендера.

Разогрейте в сотейнике растительное масло, обжарьте тимьян в течение 1 минуты.

Добавьте к тимьяну молоко и сливки. Доведите до кипения.

Уменьшите огонь до среднего, выложите свекольное пюре, перемешайте и готовьте до загустения.

## 12. Соус из белой фасоли с розмарином и шалфеем

Розмарин и шалфей — это изысканные ингредиенты, которые прекрасно сочетаются между собой. А еще они идеально дополняют соус из белой фасоли. Попробуйте обязательно. Соус из белой фасоли идеально дополнит овощную тарелку или мясные блюда.



### Ингредиенты:

Лимонный сок 2 ст. л.

Оливковое масло 1 ст. л.

Розмарин 2 ч. л.

Шалфей 2 ч. л.

Черный молотый перец 1/4 ч. л.

Чеснок 2 зубчика

Консервированная белая фасоль 500 г

Лепешки для подачи

Способ приготовления:

Чеснок измельчите.

Розмарин и шалфей порубите.

Фасоль промойте и обсушите.

Соедините в миске лимонный сок, оливковое масло, розмарин, шалфей, черный молотый перец, чеснок и фасоль.

Отправьте получившуюся массу в кухонный комбайн или блендер. Измельчите до однородного состояния.

Переложите соус в миску и подавайте с лепешками.

Перед подачей украсьте веточкой шалфея.

## 13. Соус тартар

Популярный французский соус тартар идеально сочетается с рыбными блюдами, морепродуктами и холодными закусками.



### Ингредиенты:

Майонез 1 стакан

Зеленый лук 3 ст. л.

Маринованный огурцы 1/4 стакана

Каперсы 1 ст. л.

Рубленая петрушка 1 ст. л.

Лимонный сок 2 ч. л.

Дижонская горчица 1 ч. л.

Сушеный эстрагон 1/2 ч. л.

Соус тобаско 1/2 ч. л.

Соус ворчестерский 1/2 с. л.

Соль по вкусу

Черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления:

Огурцы, зеленый лук и каперсы мелко нарезать. Смешать в миске.

Туда же добавить майонез, мелко рубленную петрушку, лимонный сок, дижонскую горчицу, измельченный эстрагон, ворчестерский соус и табаско. Хорошо перемешать.

Посоливать и поперчить по вкусу.

Накрыть пищевой пленкой и поставить в холодильник на 1 час.

## 14. Соус "Цезарь"

Соус для салата "Цезарь" можно купить в магазине, а можно приготовить самостоятельно. Второй вариант будет гораздо вкуснее. Делимся рецептом.



Ингредиенты:

Анчоусы в масле 6 шт.

Чеснок 1 зубчик

Яйцо куриное (желток) 2 шт.

Лимонный сок 2 ст. л.

Горчица (сладкая) 1/2 ч. л.

Масло оливковое 2 ст. л.

Масло растительное 50 мл

Сыр Пармезан 2 ст. л.

Соль по вкусу

Перец по вкусу

Способ приготовления:

Чеснок натрите на терке.

Смешайте в пиале анчоусы, чеснок и щепотку соли.

Взбейте 2 яичных желтка, добавьте горчицы и лимонный сок.

Добавляйте постепенно оливковое и растительное масло, взбивая.

Добавьте пармезан и взбейте. Приправьте солью и перцем и перемешайте. Подавайте.

## 15. Классический гуакомоле

Каждый уважающий себя гурман должен уметь готовить гуакомоле. Это популярный соус на основе авокадо. Он может выступать в роли самостоятельного соуса или же стать базовым ингредиентом для приготовления других соусов и блюд.



Ингредиенты:

Спелый авокадо 2 шт.

Лайм или лимон 1 шт.

Соль по вкусу

Сметана 2 ст. л.

Оливковое масло Extra Virgine 3 ч. л.

Свежемолотый черный перец по вкусу

Способ приготовления:

Очистите авокадо.

Сразу полейте авокадо соком лайма или лимона, чтобы мякоть не потемнела.

Положите авокадо в блендер и превратите в пюре.

Выжмите оставшуюся часть лаймового или лимонного сока.

Посолите по вкусу.

Далее положите в блендер сметану, оливковое масло и черный перец.

Взбейте еще раз. Соус готов. опубли