



Идеальное ПП

с Ириной Собченко



4 ПП-соуса, которые сделают вкуснее любое блюдо



Любое блюдо можно спасти от пресности и недостаточно насыщенного вкуса с помощью соуса. Предлагаем вам попробовать 4 самых интересных и полезных на наш взгляд.

Соус свежий

Отлично подойдет для рыбы и бутербродов.

Ингредиенты:

йогурт несладкий - 150 гр
огурец соленый 0,5 (можно комбинировать со свежим)
укроп
чеснок - 1 зубчик



Приготовление:

Огурец натираем на терке или смальываем в блендере. Измельчаем чеснок и мелко режем укропом. Перемешиваем с йогуртом. Даем постоять соусу минут 20.

Соус карри

Подходит для любого мяса, птицы, овощей

Ингредиенты:

Йогурт несладкий - 200 гр
Яблоко - 1 шт
Карри - 1 ч.л.



Приготовление:

Яблоко измельчаем и смешиваем с карри и йогуртом.

Соус чатни

Или индийский соус. Прекрасно сочетается с рисом, кус кусом, тушеными овощами

Ингредиенты:

Лук сладкий или полусладкий - 250 гр

яблоки - 200 гр

лимон - 40 гр

чили - добавить по вкусу

чеснок - зубчик

имбирь - по вкусу

корица - по вкусу

гвоздика - по вкусу

черный перец - по вкусу

Приготовление:

Все ингредиенты измельчаем и перемешиваем. Даем постоять 40 минут.



Соус горчичный

Подходит к салатам, мясу и овощам.

Ингредиенты:

йогурт несладкий - 150 гр

горчица (берите более острую, если хотите, чтобы вкус соуса был пикантнее)
- 1 ст.л.

лим. сок - 1 ч.л.

сушеный укроп и петрушка

Приготовление:

Ингредиенты хорошенько перемешиваем.
Даем постоять 15 минут.



Соус - это иногда результат эксперимента. Берите за основу невредное составляющее. Например несладкий йогурт, какой-то овощ или фрукт. И усиливайте его специями!

