

## **Томатный соус из Италии — лучшая приправа к пасте и пицце**

Разогреть 2 ст. л. оливкового масла в большой кастрюле, добавить 1 мелко нарезанную луковицу и 3 зубчика раздавленного чеснока. Варить 7-8 минут. Добавить 1 ст. л. орегано, 800 г нарезанных консервированных помидоров, 2 ст. л. томатной пасты и 1 ст. л. сахара. Тушить 20 минут, пока соус не загустеет. После этого добавить 4 свежих помидора, предварительно очищенных от кожицы и семян. Приправить готовый соус солью и перцем.



## Испанский соус «Сальса»

Измельчить в блендере 15 помидоров черри, 1 зубчик чеснока, по 1 пучку укропа и зеленого лука. Добавить 1 ч. л. бальзамического уксуса и по 1 ст. л. томатной пасты и оливкового масла. Приправить солью и перцем по вкусу.



## Соус «Песто»

Взбить в блендере 50 г базилика, 2 зубчика измельченного чеснока, 50 г пармезана, 3 ст. л. кедровых орехов, 100 мл оливкового масла и соль.



## **Кисло-сладкий соус для блюд китайской кухни**

Смешать 1,5 ст. л. сахара, 2 ст. л. уксуса, по 1 ст. л. томатного пюре и соевого соуса, 3 ст. л. апельсинового сока. Отдельно смешать 1 ч. л. кукурузной муки с 4 ст. л. воды и добавить к смеси. Поставить получившийся соус на огонь и довести до кипения, постоянно помешивая. Подавать соус нужно горячим.



## Итальянская заправка для легких салатов

Смешать в банке 2,5 ст. л. оливкового масла, 1,5 ст. л. бальзамического уксуса, половину зубчика раздавленного чеснока, по 1/4 ч. л. соли и черного перца. Закрыть крышкой и хорошенько потрясти.



## Соус «Барбекю» для блюд на гриле

Растопить 50 г сливочного масла на среднем огне, добавить 1 стакан мелко нарезанного репчатого лука, пассеровать 4-5 минут. Добавить 200 мл кетчупа, 0,3 стакана воды, 50 г меда, 2 ст. л. лимонного сока и 1/4 ч. л. молотого перца. Довести смесь до кипения и варить 10 минут, не накрывая крышкой.



## **Молочный соус для вегетарианских блюд**

Растопить 1 ст. л. масла на сковороде, добавить 1 ст. л. муки. Постепенно влить 1,5 стакана молока. Варить 10 минут, после приготовления посолить по вкусу.



## Соус для салата «Цезарь»

Взбить 1 ч. л. горчицы с 1 яичным желтком и 1 ч. л. соли. Аккуратно влить по капле 150 мл оливкового масла, взбить до консистенции майонеза. Добавить 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. молотого перца, 2 зубчика раздавленного чеснока, 50 г тертого пармезана и взбить все венчиком



## Греческий соус «Дзадзики»

Смешать 125 мл натурального йогурта, 2 зубчика измельченного чеснока, 1 очищенный тертый огурец (перед добавлением огурца тщательно отжать всю мякоть), по 1 ст. л. оливкового масла и лимонного сока, мелко нарезанную петрушку, укроп и соль по вкусу.



## **Сливочно-сырный соус — идеальное дополнение к пасте и картошке**

В кастрюле смешать 200 г нарезанного плавленого сыра, 10 мл растительного масла, 200 мл сливок. Варить на среднем огне до закипания, периодически помешивая. После закипания убавить огонь и добавить по вкусу приправы: базилик и черный перец. Постоянно помешивая, пока соус не станет однородным, добавить 50 г тертого свежего сыра.

