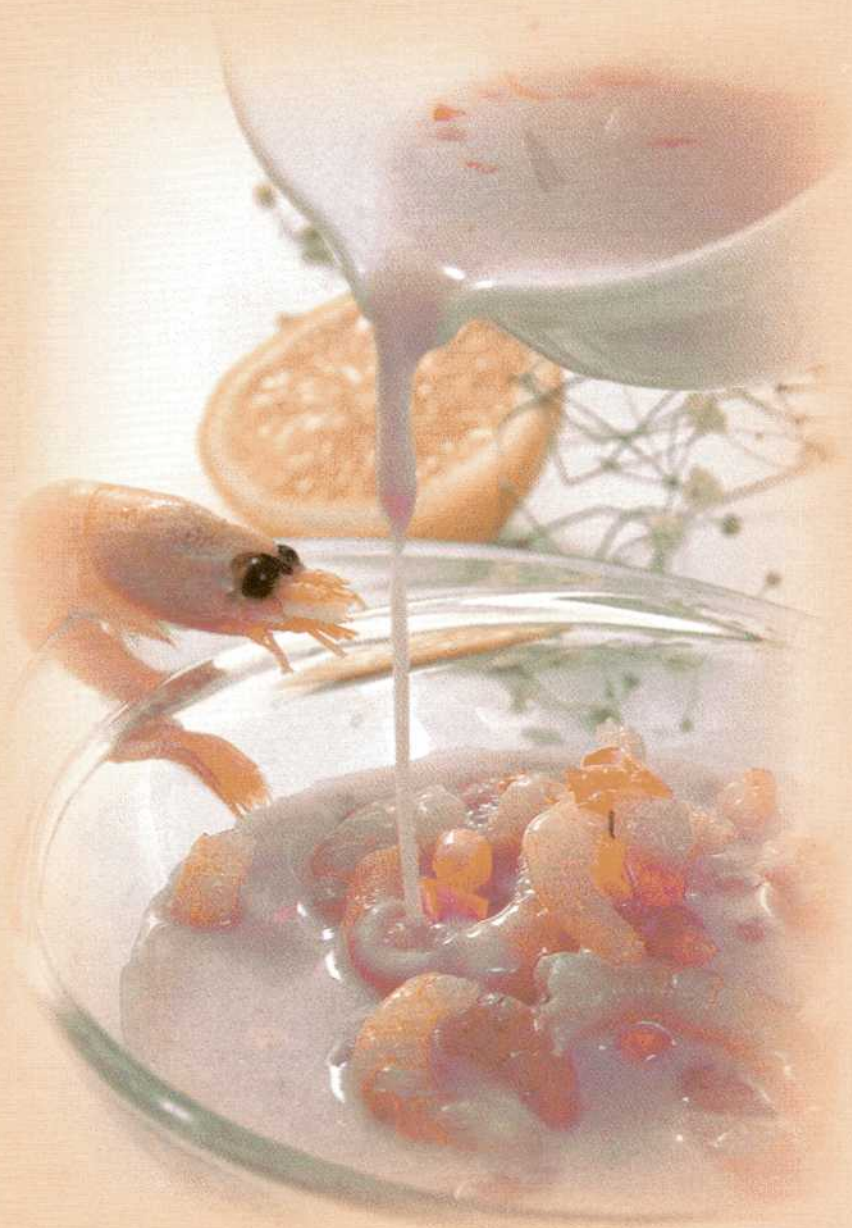




# СОУСЫ

*Изысканное дополнение  
ваших блюд*





## Соусы

*Изысканное дополнение  
ваших блюд*



# Содержание



4. Соус белый
5. Соус сметанный
6. Соус грибной
7. Соус «Золотая долина»
8. Соус зеленый «По-украински»
9. Соус «Закат»
10. Соус острый «Африканец»
11. Соус «Парадиз»
12. Соус мексиканский
13. Соус «По старинному рецепту»
14. Франкфуртский соус
15. Соус «Ариведерчи»
16. Яично-каперсовый соус
17. Соус мятный «Острозуб»
18. Соус экзотический
19. Версальский соус бешамель
20. Соус куриный
21. Соус «Пике»
22. Овощной соус к цыпленку
23. Банановый соус
24. Соус яично-лимонный
25. Соус «Особый»
26. Кунжутный соус  
для запеченной щуки
27. Соус для отварных раков
28. Пикантный соус к креветкам
29. Соус «Десертный»
30. Соус апельсиновый
31. Сравнительная таблица  
объемной массы некоторых продуктов





## Соус БЕЛЫЙ

- 1,5 ст. ложки сливочного масла
- 1 ст. ложка муки
- 1–2 шт. корня петрушки
- 1 луковица
- 450 мл воды или бульона
- 1 ст. ложка лимонного сока
- соль

Муку пассеровать с жиром, развести горячим бульоном или водой, хорошо перемешать, довести до кипения. Затем

добавить мелко нарезанный корень петрушки, слегка обжаренный лук и варить соус 15–20 минут. Далее процедить его, овощи протереть через сито, посолить, добавить лимонный сок, вскипятить и заправить соус сливочным маслом.

Белый соус подчеркнет нежный вкус блюд из отварного мяса (кролика, телятины, баранины, курицы) и рыбы.

# Соус сметанный

- 200 мл сметаны
- 150 мл овощного бульона
- 1 ст. ложка муки
- 1 ст. ложка сливочного масла
- соль

Спассеровать муку со сливочным маслом, добавить горячий овощной

бульон и сметану, хорошо перемешать. Кипятить соус 5 минут, посолить по вкусу и процедить.

Этот соус подается к картофельным котлетам, капустным, морковным запеканкам, блюдам из печени, мясным биточкам, котлетам, жареной дичи.







## Соус ГРИБНОЙ

- 200 г свежих грибов
- 1 ст. ложка муки
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 500 мл воды
- 1 луковица
- 500 мл грибного бульона
- соль
- перец черный молотый

Грибы (шампиньоны, белые, подберезовики) промыть в холодной воде, отварить в кипящей, откинуть на дуршлаг,

остудить и мелко нарезать. Репчатый лук очистить, мелко нарезать и пассеровать на сливочном масле. Муку пассеровать со сливочным маслом, развести горячим грибным бульоном, перемешать, посолить, добавить вареные мелко нарезанные грибы, пассерованный лук, перец, лавровый лист и прокипятить. Грибные соусы подаются к овощным и мясным блюдам, к курице.

# Соус «ЗОЛОТАЯ ДОЛИНА»

- 500 мл куриного бульона
- 1 луковица
- 1 манго
- 1 зеленый имбирь
- 150 мл сметаны или сливок
- 1 лимон
- 40 г сливочного масла
- 1/2 ч. ложки чабера
- перечного свежемолотого
- соль
- перец, черный молотый

Плод манго очистить, удалить косточку и нарезать кубиками среднего размера. Лук и имбирь измельчить, лимон очистить от кожуры и отжать из него сок. Лимонную цедру измельчить. В кастрюлю положить сливочное

масло, разогреть и обжарить на нем лук с имбирем. Как только лук приобретет желтовато-золотистый оттенок, добавить в кастрюлю манго, куриный бульон, плотно накрыть крышкой и тушить, доведя до кипения на умеренном огне, 15 минут. Когда соус покипит 6–8 минут, постепенно ввести сметану. Перед тем как снять кастрюлю с огня, начать взбивать соус. Добавить соль, перец, чабер.

Перед самой заправкой соусом овощных блюд из фасоли, спаржи и гороха добавить в него лимонный сок и измельченную лимонную цедру, тщательно все перемешать.



30 мин





## Соус **ЗЕЛЕНЫЙ** «По-украински»

- 200 мл сметаны
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 1 пучок петрушки
- 1 пучок укропа
- 1 пучок зеленого лука
- 1 ч. ложка лимонного сока
- базилик
- 1 верхушка с листьями тимьяна
- соль
- перец белый свежемолотый

На сковороде растопить сливочное масло, затем налить

сметану и немного подогреть на умеренном огне. Зелень (укроп, лук, петрушку, базилик и тимьян) мелко нарезать, оставить несколько листиков петрушки и укропа для украшения. Рубленую зелень добавить в сметану, положить соль, перец, все тщательно перемешать — пряный соус готов.

Этот соус хорош к отварному картофелю или овощному салату; им можно полить сверху либо подать отдельно в соуснике.

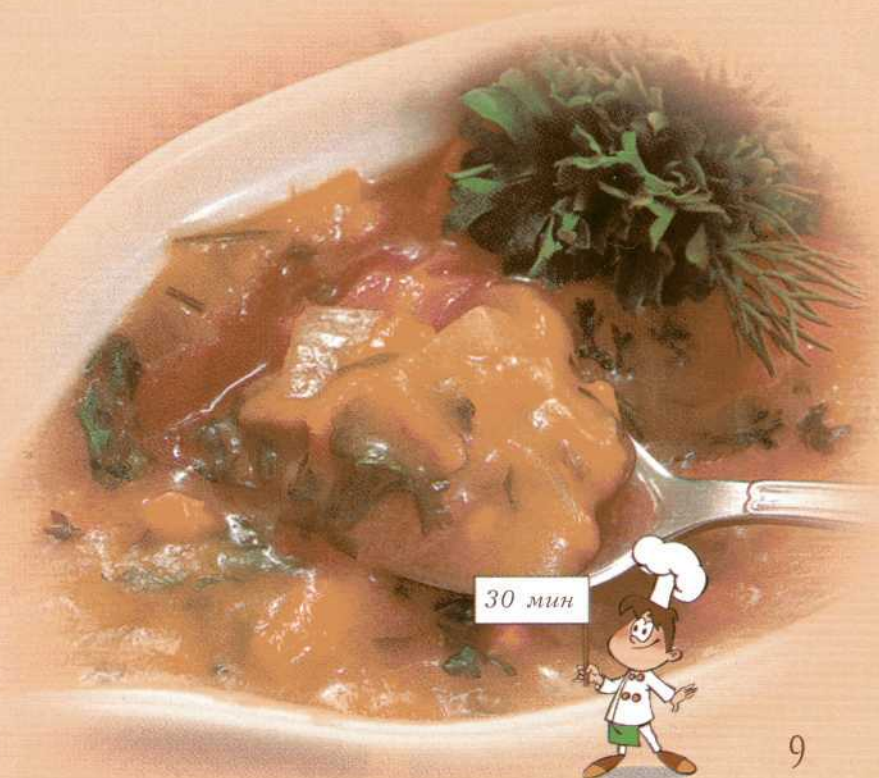


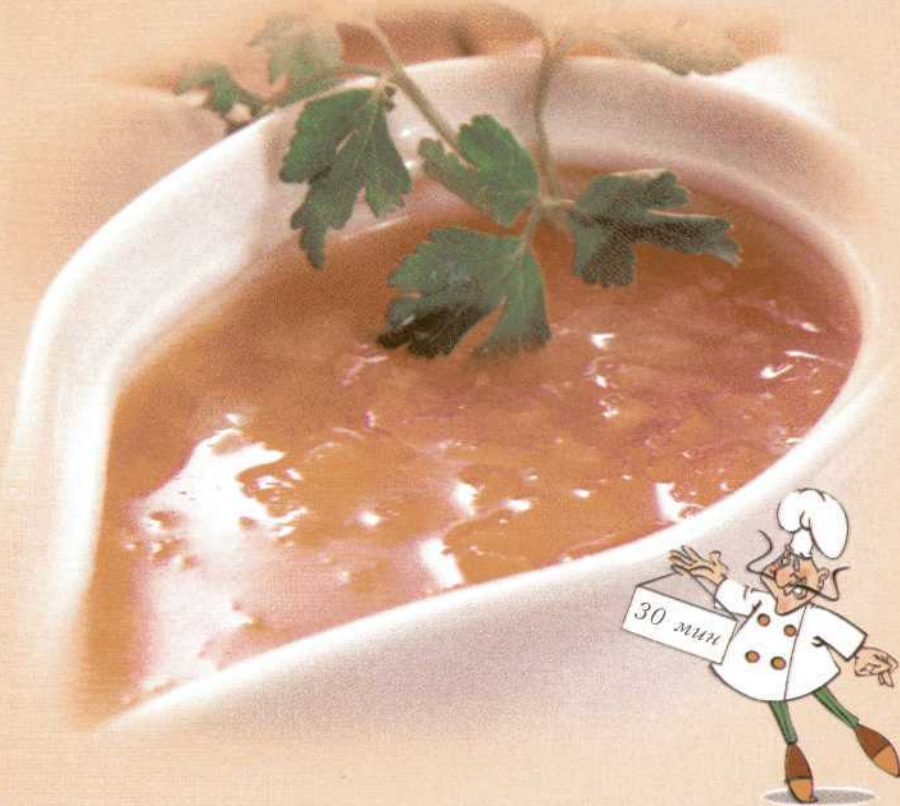
# Соус «ЗАКАТ»

- 1 морковь
- 2 луковицы
- 1 корень петрушки
- 1 корень хрена
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 150 мл овощного бульона
- 1 ст. ложка муки
- 2 ст. ложки томатной пасты
- паприка
- перец белый молотый
- душистый перец
- соль

Очистить морковь, корни петрушки и хрена. Все корнеплоды натереть на мелкой терке или пропустить через

мясорубку. Лук мелко нарезать. В сковороде растопить сливочное масло и обжарить на нем лук, добавить тертые морковь, хрен и петрушку. Все потушить, время от времени помешивая, затем посыпать мукой и еще немного пожарить. Добавить к овощам томатную пасту и продолжать жарить, помешивая. В соус добавить овощной бульон, приготовленный из кубика, паприку, перец и соль. Потомить на слабом огне 1 минуту. Такой соус будет просто идеальным для отварной телятины. К телятине можно подать салат из свежих овощей.





## Соус ОСТРЫЙ «АФРИКАНЕЦ»

- 3 помидора
- 1 луковица
- 3 зубчика чеснока
- 1,5 ст. ложки растительного масла
- 0,5 ст. ложки яблочного уксуса
- 2 ст. ложки белого винного уксуса
- перец черный молотый
- перец красный чилийский
- соль

Помидоры освободить от кожицы и размять ложкой. Лук и чеснок мелко нарезать и обжарить в 1 ст. ложке

растительного масла при непрерывном помешивании. Когда лук станет золотистого цвета, положить в кастрюлю помидоры, налить оставшееся растительное масло, яблочный и винный уксус, посолить, поперчить и добавить немного воды (1–2 ст. ложки). Кастрюлю накрыть крышкой и на среднем огне потушить смесь до готовности, регулярно ее помешивая ложкой. Соус готов, когда помидоры приобретут темновато-бурый оттенок. С ним можно подать отварной или жареный картофель.

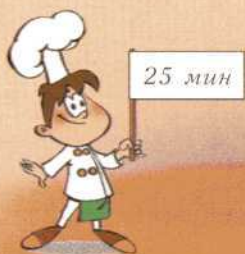


# Соус «ПАРАДИЗ»

- 4 помидора
- 2 перца чили
- 1 луковица
- 1/4 ч. ложки тимьяна
- 2–3 зубчика чеснока
- 100 мл сметаны
- 1 ст. л. растительного масла
- соли

Овощи тщательно вымыть. Помидоры очистить от кожицы, разрезать пополам и натереть на терке. Лук и чеснок очистить от шелухи и измельчить. Из перца

чили удалить семена и также мелко его нарезать. На сковороде разогреть растительное масло, обжарить на нем до золотистого цвета лук, потом добавить перец чили, тертые помидоры, соль, тимьян, чеснок и немного потушить; затем влить сметану и продолжать тушить 5 минут на слабом огне под закрытой крышкой. Соус лучше всего подать в горячем виде. Он прекрасно подходит к отварной говядине. На гарнир можно подать отварной картофель или рис.





## СОУС МЕКСИКАНСКИЙ

- 5 перцев чили
- 5 помидоров
- 2 сладких болгарских перца
- 1 луковица
- 4 зубчика чеснока
- 1 пучок петрушки
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 2 ст. ложки очищенного соевого масла
- 1/4 ч. ложки столового уксуса
- 1 ч. ложки сахара
- паприка
- соль

Вымыть овощи в проточной воде. Из сладкого болгарского перца и перца чили удалить семена, помидоры очистить от кожицы (для этого опустить их в кипящую воду — кожица легко очистится). Лук и чеснок

очистить от шелухи. Все овощи мелко нарезать.

В миске смешать оливковое и соевое масло, добавить уксус, соль, сахар, паприку и мелко нарезанную петрушку. Все взбить миксером в течение 2—3 минут. Смешать все ингредиенты и еще раз взбить миксером. Лучше всего есть такой соус свежеприготовленным, но он может также храниться в холодильнике в течение нескольких дней. Держать его лучше в стеклянной банке с плотно закрывающейся крышкой.

Под этим соусом хорошо подать отварную баранину с гарниром из бобов или кукурузы или с салатом из свежих овощей.



# Соус «По СТАРИННОМУ РЕЦЕПТУ»

- 1 стебель лука-порея
- тимьян
- 4–5 головок лука-шалота
- 300 г шампиньонов
- 3 ст. ложки сливочного масла
- 2 ст. ложки муки
- желток от 1 яйца
- 100 мл сливок
- 120 мл куриного бульона
- петрушка
- белый перец
- соль

Шампиньоны очистить и нарезать тонкими ломтиками. Лук-шалот очистить и нарезать маленькими кубиками. На сковороде разогреть 2 ст. ложки сливочного масла, слегка обжарить на нем лук-шалот, добавить грибы

и в течение 7 минут тушить под крышкой на слабом огне. Лук-порей нарезать и добавить к тушеным грибам. Приправить тимьяном, белым перцем и посолить. Муку поджарить на оставшемся сливочном масле до кремового оттенка, развести бульоном и проварить в течение 2–3 минут. Желток взбить со сливками и добавить к муке. Смешать тушеные грибы с желтково-сливочной массой, отварить в течение 2 минут и посыпать рубленой зеленью петрушки. Соус подавать к отварной нежирной свинине или телятине. На гарнир подойдут отварной рис или отварные овощи.





## ФРАНКФУРТСКИЙ СОУС

- 120 г сметаны
- 120 г йогурта
- 5 яиц
- 100 г растительного масла
- петрушка
- кунзырь
- шнитт-лук
- кресс-салат
- эстрагон
- зелень любистка
- огуречная трава
- зелень бедренца
- щавель
- чеснок
- белый молотый перец
- мускатный орех
- 1/2 ч. ложки готовой горчицы
- соль

Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить и отделать белки от

желтков. Желтки размять вилкой и, добавляя растительное масло, перемешивать до образования гладкой массы. Белки мелко порубить. Смешать рубленые белки, йогурт, соль, горчицу и сметану.

Добавить зелень к йогурто-сметанной массе, перемешать. Понемногу подливать зеленый соус к желтковой массе, постоянно помешивая. Как только соус будет представлять собой однородный состав, он готов. Холодным соусом принято поливать горячее отварное мясо, подаваемое на стол.

В качестве гарнира также можно использовать отварные овощи или макаронные изделия.

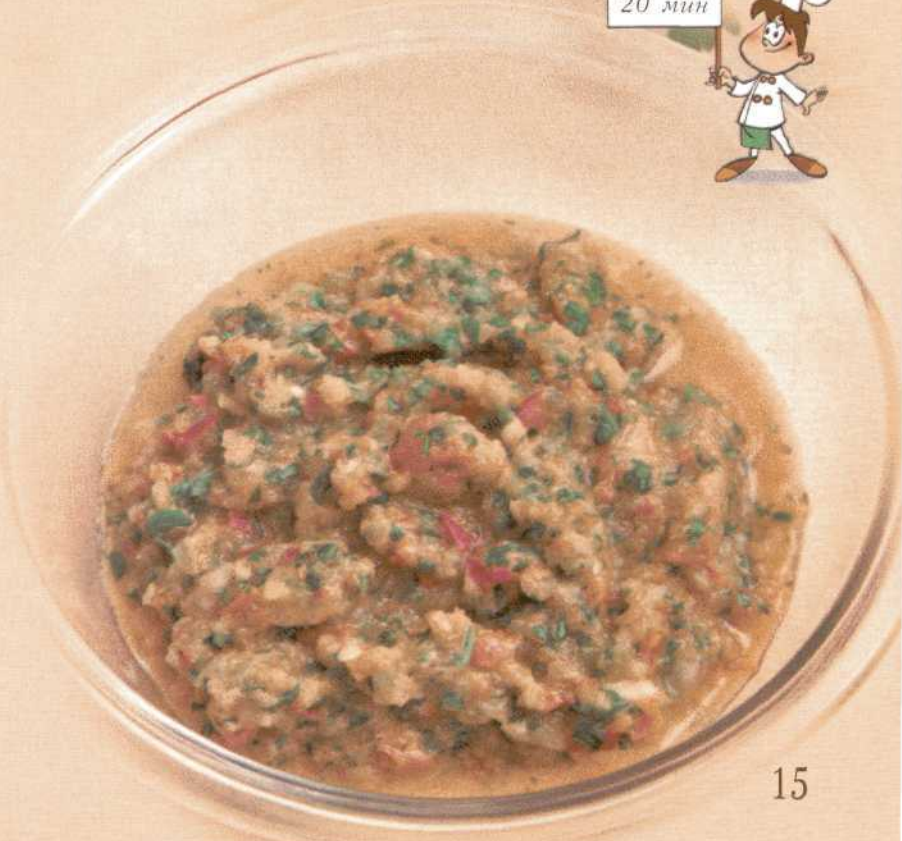


# Соус «АРИВЕДЕРЧИ»

- 500 мл куриного бульона
- 2 стручка перца чили
- 3 помидора
- 1 болгарский сладкий перец
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 1/2 ч. ложки паприки
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 2 ст. ложки соевого масла
- 1 ч. ложка уксуса столового
- 1 ч. л. сахара
- соль
- зелень петрушки

Вымыть и удалить семена из сладкого болгарского перца и перца чили. Очистить помидоры от кожицы, измельчить овощи, лук и чеснок. Смешать оливковое и соевое масло, добавить уксус, соль, сахар, паприку и мелко нарезанную петрушку. Все тщательно перемешать. Слегка размять полученную массу вилкой. Затем залить смесь куриным бульоном, довести до кипения и снять с огня. Соус охладить и подавать к отварной курице.

20 мин





## ЯИЧНО-КАПЕРСОВЫЙ СОУС

- 2 яйца
- 350 г растительного масла
- 30 г горчицы
- 10 г сахара
- 100 г 5%-ного винного уксуса
- 100 г маринованных огурцов
- каперсы
- кервель
- эстрагон
- петрушка
- перец черный молотый
- соль

Яйца отварить вкрутую, остудить. Протереть через

сито желток и смешать с растительным маслом, горчицей, сахаром, солью и винным уксусом. Всю смесь взбить миксером. Вареный яичный белок, огурцы, каперсы, кервель, эстрагон и петрушку нарубить. Смешать эти компоненты с желтковой массой, добавить перец и поставить на холод. Этот соус очень ароматный и обладает оригинальным пикантным вкусом. Хорошо подходит к курице.

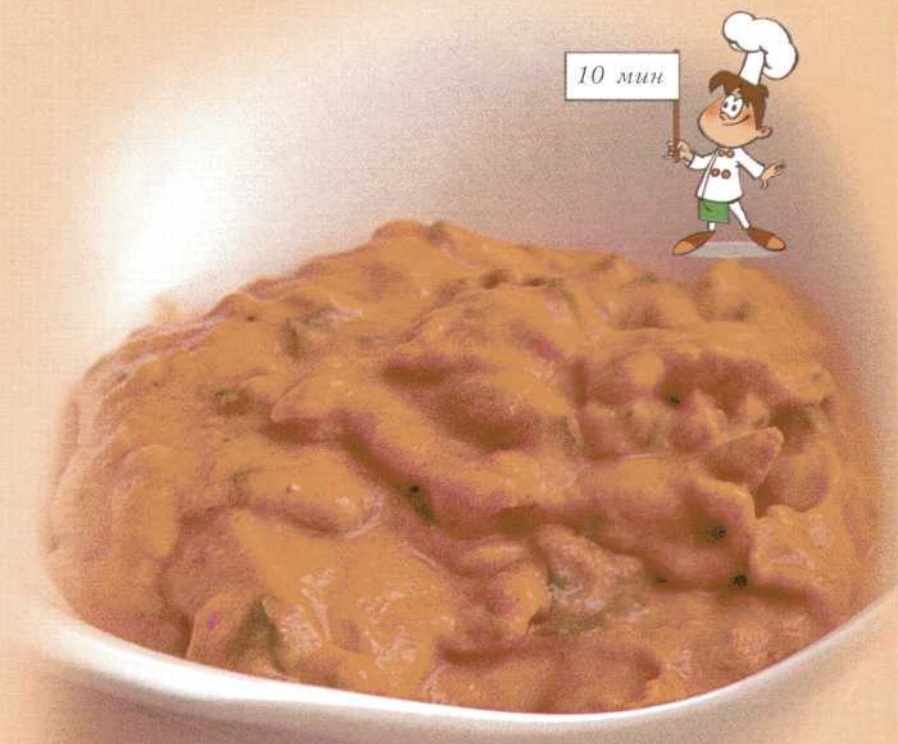


# Соус мятный «ОСТРОЗУБ»

- 2 ст. ложки мяты перечной
- 1 ст. ложка томатной пасты
- 1 ст. ложка масла сливочного
- 1 ст. ложка муки
- соль

Растереть муку с томатной пастой, посолить и обжарить на сливочном масле, не доводя до кипения. Горячую смесь снять с

огня, вторично перемешать и добавить в нее мелко рубленные свежие листья мяты. Накрыть посуду крышкой и остудить смесь. Подавать соус слегка подогретым или охлажденным, но в последнем случае — только к горячим блюдам. Соус хорош к мясу, особенно жирному.





## Соус ЭКЗОТИЧЕСКИЙ

- 6 стручков паприки
- 1/2 ч. ложка молотой гвоздики
- 1/2 ч. ложки базилика (сушеные листья)
- 3 помидора
- 2 луковицы
- 3–4 зубчика чеснока
- 2–3 шт. лаврового листа
- 4 ст. ложки кукурузного масла
- петрушка
- 150 мл мясного бульона
- сок 1 апельсина

Под таким соусом хорошо подавать и особым образом приготовленное мясо. Лучше всего для этого подходит свинина. Ее нужно нарезать порционными кусками и отварить в подсоленной воде вместе с базиликом, гвоздикой

и лавровым листом. Пока мясо варится, необходимо приготовить соус. Вымыть овощи, удалить у перца плодоножку и семена и нарезать небольшими квадратиками. Лук и чеснок очистить и мелко нарезать. Очищенные от кожицы помидоры нарезать небольшими квадратиками. Все овощи измельчить миксером в пюре. В сковороде разогреть кукурузное масло, затем выложить туда же овощное пюре и проварить в течение 5–6 минут, непрерывно помешивая. Потом добавить бульон, в котором варилось мясо (его нужно предварительно процедить), рубленую зелень петрушки и проварить смесь еще 1 минуту. В готовый соус влить апельсиновый сок и перемешать.



# ВЕРСАЛЬСКИЙ СОУС

## БЕШАМЕЛЬ

- 1 луковица
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 2 ст. ложки муки
- 1/2 л молока
- 150 мл куриного бульона
- мускатный орех
- лимонный сок
- соль

Очистить и мелко нарезать лук, обжарить его на масле, добавить

муку и продолжать жарить в течение еще нескольких минут. Молоко вскипятить и добавить в него пассерованный лук, муку, соль, мускатный орех и горячий куриный бульон. Все тщательно перемешать и поставить на огонь, довести до кипения и варить на слабом огне в течение 30 минут. Готовый соус процедить, добавить лимонный сок и взбить.



45 мин



## Соус куриный

- 250 мл куриного бульона
- 1–2 шт. лаврового листа
- 1 ч. ложка пастернака
- 2 зубчика чеснока
- петрушка

Этот соус подать к курице, жаренной порционными кусками. Вынуть готовые кусочки курицы и переложить на блюдо.

В сковороду, где жарилась птица, добавить куриный бульон и прокипятить с лавровым листом, мелко нарезанным чесноком и нарубленным пастернаком. Процедить соус через сито и полить кусочки курицы, лежащие на блюде. Сверху посыпать курицу мелко нарезанной петрушкой.



# Соус «Пике»

- 2 луковицы
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 2 ст. ложки жира, оставшегося после жаренья кролика
- 50 мл кипяченой воды
- 2 ст. ложки водки
- 1 ст. ложка муки
- 1 ст. ложка семян кунжута
- 1 ст. ложка семян подсолнечника
- соль

Такой соус лучше всего подойдет к жареному кролику.

Очистить лук и нашинковать.

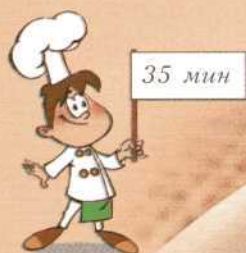
На сковороде разогреть сливочное масло и обжарить на нем лук.

Когда лук станет прозрачным,

посыпать его мукой, перемешать и еще немного поджарить.

В отдельную посуду слить жир, оставшийся от жаренья кролика, добавить воду, прокипятить в течение нескольких минут, посолить. Бульон процедить, добавить его к жареному луку и еще немного потомить на огне, влить водку и перемешать.

На сухой сковороде немного обжарить семена кунжута и подсолнечника. Жареного кролика посыпать обжаренными семенами и полить готовым соусом. Поставить кролика в духовку еще на 15 минут и подавать на стол.





## ОВОЩНОЙ СОУС К ЦЫПЛЕНКУ

- 500 мл куриного бульона
- 1 луковица
- 250 г сладкой паприки
- 2 стручка пеперони
- 1/2 банки фасоли консервированной
- 1/2 банки кукурузы консервированной
- 3 зубчика чеснока
- кориандр
- перец красный молотый
- щепотка сахара

Лук очистить, нарезать, поджарить на растительном

масле, затем добавить нарезанный соломкой сладкий перец, паприку и пеперони, потушить несколько минут. Добавить фасоль, кукурузу, куриный бульон и тушить в течение 10 минут. Затем добавить молотый красный перец, сахар, раздавленные зубчики чеснока, развести водой молотый кориандр и также добавить в соус. Прокипятить соус на слабом огне в течение 25 минут, посолить, поперчить.



# БАНАНОВЫЙ СОУС

- 2 банана
- 1 яблоко
- 2 ломтика консервированного ананаса
- 1 стручок паприки красной
- 1 стручок паприки желтой
- 1 стебель лука-порей
- 500 мл куриного бульона
- 100 г сливок
- 6 ст. ложек растительного масла
- 2 ст. ложки хереса
- карри
- 1/2 ч. ложки порошка чили
- перец черный молотый
- соль

Смешать растительное масло с порошком карри, добавить порошок чили, соль и перец. Слить в отдельную посуду сок, оставшийся от жаренья курицы, и смешать с пряным растительным маслом. Очистить лук-порей, яблоки и паприку. Порей нарезать кольцами и потушить несколько минут в масляной смеси. После этого добавить нарезанные кубиками паприку и яблоки. Затем влить в смесь сливки, херес и нарезанные кубиками ананас и бананы. Все тщательно перемешать и потушить еще 15 минут.

Соус подойдет к жареным окорочкам.

25 мин





## Соус ЯИЧНО-ЛИМОННЫЙ

- 3 яйца
- 70 г сыра пармезан
- 150 г сливочного масла
- 1/2 лимона
- петрушка
- кервель
- перец белый молотый

Этот соус хорош для отварной или приготовленной на пару рыбы.

Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и нарубить или размять вилкой. Сыр натереть на терке.

Зелень петрушки и кервеля вымыть, нарубить. Сливочное масло разогреть, снять кастрюлю с маслом с плиты, положить в масло рубленые яйца, тертый сыр, зелень. Лимон ошпарить горячей водой, очистить, цедру мелко нарезать, а из мякоти отжать сок. Сок вылить в соус, туда же добавить цедру.

Приправить соус белым перцем. Полить соусом отварную рыбу, украсить ее можно кружочками лимона.



# Соус «ОСОБЫЙ»

- 1 лимон
- 2 ст. ложки соевого соуса
- 2 ст. ложки меда
- 2 ст. ложки масла, оставшегося после жаренья рыбы
- молотая гвоздика
- черный молотый перец

Морскую рыбу, лучше угря, разделить, нарезать порционными кусками, обвалять в муке и обжарить на сковороде на растительном масле.

Слить со сковороды масло, оставшееся после жаренья, и налить 2 ст. ложки этого масла в сковороду, поставить ее на огонь и добавить к маслу соевый соус, мед и сок, отжатый из половины лимона. Поперчить соус, добавить молотую гвоздику. Снять соус с огня и полить им жареную рыбу. Закрыть посуду крышкой и поставить на слабый огонь на 10 минут, чтобы рыба прогрелась и пропиталась соусом.





## КУНЖУТНЫЙ СОУС ДЛЯ ЗАПЕЧЕННОЙ ЩУКИ

- 50 г кунжутной пасты (готовой)
- 100 мл кипяченой воды
- 1 лимон
- 2 зубчика чеснока
- 1 гранат
- 50 г очищенных грецких орехов
- 1/2 ч. ложка сахара
- перец черный молотый
- соль

Соус подойдет для запеченной в духовке щуки.

Чеснок измельчить и растереть с солью и сахаром, соединить с кунжутной пастой, добавить кипяченую воду, черный перец, сок лимона. Грецкие орехи поджарить на сковороде, порубить и добавить в соус. Готовую рыбу полить кунжутным соусом, посыпать сверху зернами граната.



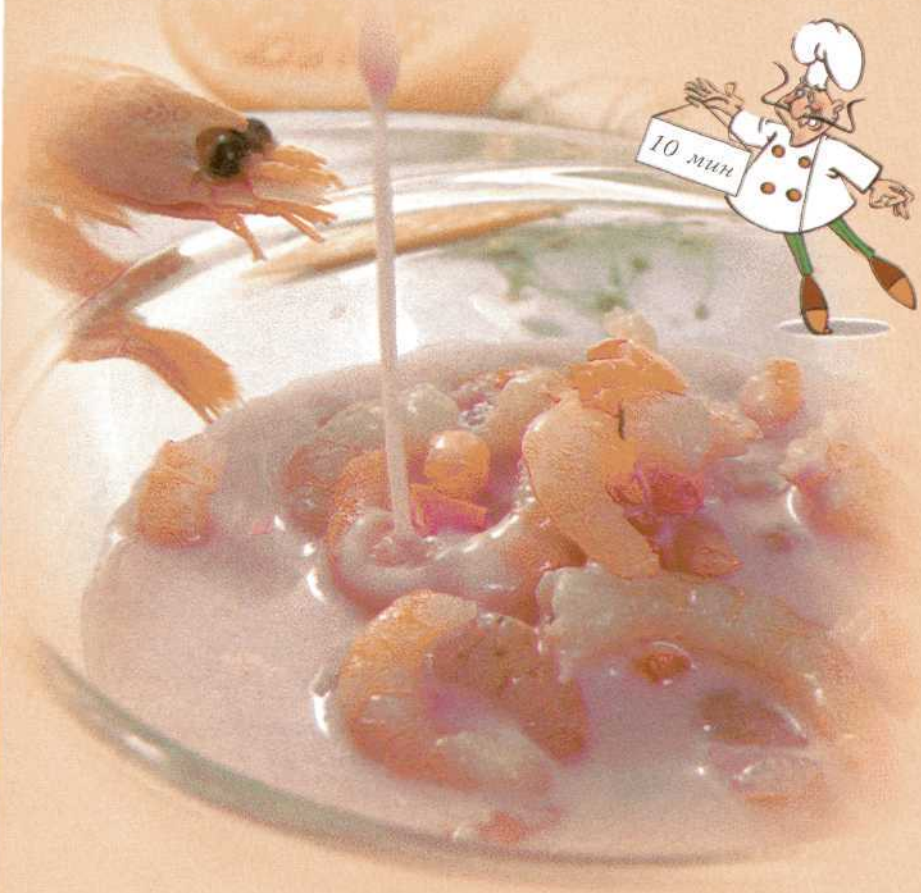
# Соус для ОТВАРНЫХ РАКОВ

- 500 мл бульона из-под вареных раков
- 100 мл белого вина
- 1 луковица
- 3 ст. ложки масла сливочного
- 1 зубчик чеснока
- 1 морковь
- 1/4 ч. ложки молотой гвоздики
- 1 веточка тимьяна
- 1 ст. л. муки
- 200 мл сливок
- укроп
- перец черный молотый
- соль

Отварить раков в подсоленной воде, добавив половину пучка укропа. Раков вынуть из воды

и очистить. Лук и чеснок очистить и измельчить. Морковь очистить и нарезать соломкой. В сковороде разогреть сливочное масло и немного поджарить на нем лук и чеснок. Добавить морковь и обжаренную муку, перемешать. Понемногу влить отвар из-под вареных раков и варить соус на среднем огне 5 мин. Белое вино соединить со сливками, добавить в соус и, помешивая, варить еще 5 минут. Положить в соус гвоздику, черный перец, соль. Оставшийся укроп и тимьян вымыть, обсушить салфеткой и порубить. Добавить зелень в соус, охладить.





## ПИКАНТНЫЙ СОУС К КРЕВЕТКАМ

- 300 г креветок
- 200 г йогурта
- 2 ст. ложки винного уксуса
- 3 ст. ложки растительного масла
- 1/4 ч. ложки сладкой паприки
- 1 ч. ложка сахара
- перец белый молотый
- соль
- 1/2 лимона

Креветки отварить и очистить. В миксере смешать йогурт, уксус, растительное масло и лимонный сок. Добавить сахар, соль, паприку, белый перец и еще раз перемешать. Креветки выложить на плоскую тарелку, полить соусом и выложить сверху кружочки лимона. К такому блюду можно подать помидоры, нарезанные кружочками, и ломтики дыни.



# Соус «ДЕСЕРТНЫЙ»

- 600 мл молока
- 100 г сливочного масла
- 150 г миндаля или фисташек
- 50 г изюма
- лимонная цедра
- 100 г сахара

Молоко налить в кастрюлю и довести до кипения на слабом огне. Сахар растопить в отдельной кастрюле на слабом огне. Чтобы он не пригорел, постоянно помешивать. Когда сахар приобретет светло-коричневый оттенок, влить в кастрюлю кипяченое молоко. Помешивать деревянной ложкой, чтобы затвердевший сахар отстал

от дна кастрюли. Оставить смесь на слабом огне до полного растворения сахара в молоке. Положить в молоко сливочное масло, растопить его и, помешивая, добавить изюм, измельченную лимонную цедру, миндаль. Закрыть крышкой и продолжать варить в течение 3—5 минут. Соус снять с огня и охладить.

Его можно подавать как отдельное блюдо в качестве десерта, а также как дополнение к отварному картофелю, морковным, свекольным и картофельным котлетам и запеканкам.



20 мин



## Соус АПЕЛЬСИНОВЫЙ

- 3 апельсина
- 10 ст. ложек сахара
- 2 ст. ложки кампари
- 150 мл воды кипяченой
- мята
- мелисса

Апельсиновым соусом можно полить сливочное или фруктовое мороженое.

Апельсины очистить и нарезать цедру маленькими квадратиками. Из сахара и кипяченой воды сварить сироп, положить в него

апельсиновую цедру и варить до мягкости (приблизительно 20 мин). После этого цедру вынуть, положить ее на сито и посыпать сахарной пудрой, а сироп остудить.

Из двух апельсинов отжать сок, смешать с остывшим сиропом и кампари. Оставшийся апельсин разделить на дольки.

В вазочки выложить мороженое, положить дольки апельсина и листики мяты и мелиссы и залить охлажденным соусом.



**Сравнительная таблица объемной массы (веса)  
некоторых продуктов (в граммах)**

Наименование продукта	Стакан тонкий (250 см <sup>3</sup> )	Стакан граненый (200 см <sup>3</sup> )	Столовая ложка	Чайная ложка	1 штука
Вода	250	200	18	5	—
Желатин в порошке	—	—	15	5	—
листик	2	5	—	—	1500
Капуста свежая средняя	—	—	—	—	100
Картофель средний	—	—	—	—	—
Кислота лимонная кристаллическая	—	—	25	8	—
Корица молотая	—	—	20,8	—	—
Крупа «Геркулес»	90	—	12	—	—
гречневая	210	165	25	—	—
манная	200	—	25	—	—
перловая	230	—	25	—	—
Кукурузная мука	160	130	30	10	75
Лук средний	—	—	—	—	—
Маргарин растопленный	230	180	15	4	—
Масло животное растопленное	240	185	17	5	—
Масло растительное	240	190	17	5	—
Миндаль (ядро)	160	130	30	—	—
Молоко сгущенное	—	—	30	12	—
Молоко сухое	120	100	20	5	—
Молоко цельное	255	204	18	—	75
Морковь	—	—	—	—	—
Мука картофельная	180	150	30	10	—
Мука пшеничная	160	130	30	10	100
Огурец средний	—	—	—	—	—
Орех фундук	170	130	30	—	—
Перец молотый	—	—	—	5	50
Петрушка	—	—	—	—	100
Помидор средний	—	—	—	—	—
Пшено	220	—	25	—	—
Рис	240	180	30	10	9
Сахар пилёный	200	140	—	—	—
	(22 шт.)	(16 шт.)			
Сахарный песок	230	170	25	10	—
Сахарная пудра	180	140	25	10	—
Сливки	250	200	14	5	50
Свекла	—	—	—	—	—
Сметана	250	210	25	10	—
Сода питьевая	—	—	28	12	—
Соль	—	—	30	10	—
Сухари молотые	125	100	15	5	—
Томат-пюре	220	—	25	5	—
Уксус	—	—	15	5	—
Фасоль	220	—	—	—	—
Хлопья кукурузные	50	40	17	2	—
Хлопья овсяные	100	80	14	4	—
Чечевица	210	—	—	—	—

С 54 Соусы. Изысканное дополнение ваших блюд. — М.: Эксмо, 2008. — 32 с: ил.

Умело приготовленный соус способен изменить любое, даже самое простое блюдо. Именно потому это французское изобретение пользуется такой популярностью во всем мире.

В какой бы стране мира ни готовилась вкусная и здоровая пища, без соуса ей не обойтись. С соусом она становится ароматнее, сильнее возбуждает аппетит. Соусы не только делают еду более привлекательной на вид, приятной по консистенции, вкусу и аромату. Они помогают существенно разнообразить ассортимент блюд из одного и того же продукта. В самом деле, любое мясо, овощи или безвкусный рис, поданные с разными соусами, приобретают совершенно разный вкус.

УДК 641/642  
ББК 36.99

ISBN 978-5-699-27567-0

© ООО «Издательство «Эксмо», 2008

Оформление *Н. Кудря*

## СОУСЫ. ИЗЫСКАННОЕ ДОПОЛНЕНИЕ ВАШИХ БЛЮД

Ответственный редактор Т. Радица  
Художественный редактор Н. Кудря

ООО «Издательство «Эксмо»  
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

**Оптовая торговля книгами «Эксмо»:**  
ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,  
Белокаменная ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.  
E-mail: [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

**По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями** обращаться в ООО «Дип покет» E-mail: [foreignseller@eksmo-sale.ru](mailto:foreignseller@eksmo-sale.ru)  
**International Sales:** International wholesale customers should contact «Deep Pocket» Pvt. Ltd. for their orders. [foreignseller@eksmo-sale.ru](mailto:foreignseller@eksmo-sale.ru)

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении,** обращаться в ООО «Форум»: тел. 411-73-58 доб. 2598.  
E-mail: [vipzakaz@eksmo.ru](mailto:vipzakaz@eksmo.ru)

Подписано в печать 13.03.2008.  
Формат 60×100<sup>1/16</sup>. Печать офсетная. Бумага тип. Усл. печ. л. 2,22.  
Тираж 10000 экз. Заказ 20

Отпечатано на ОАО «Альянс «Югполиграфиздат»  
Волгоградский полиграфкомбинат «Офсет»  
400001, г. Волгоград, ул. КИМ, 6  
тел./факс: (8442) 97-49-40, 97-48-21, 26-60-10  
E-mail: [ipk-olset@i-k.ru](mailto:ipk-olset@i-k.ru)



**www.infanata.org**

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления только на локальном компьютере! Скачав файл, вы берёте на себя полную ответственность за его дальнейшее использование и распространение. Начиная загрузку, вы подтверждаете своё согласие с данными утверждениями!

Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!

**www.infanata.org**