

# Вегетарианские и диетические соусы

Семенюк Алеся ПК-19-02

# Вегетарианские соусы

Среди всего многообразия соусов особо выделяются вегетарианские. Они большей частью яркие и насыщенные, с удивительно свежим вкусом, который отлично гармонирует и подчеркивает вкус основного блюда. Такая подлива зачастую бывает совершенно необходимой частью рациона сыроеда. Веганские заправочные соусы непременно понравятся даже убежденным любителям мясных блюд.

- Вегетарианство – отказ человека от употребления любых белков животного происхождения. Вегетарианцы употребляют в пищу только растительные продукты: овощи, крупы, все орехи, водоросли. Многие из них являются сторонниками сыроедения (земля им бычьим цепнем). Когда сторонники такого питания готовят для себя соусы, рецепты

# Диетические соусы

- Грамотный подбор рациона особенно важен для людей, желающих сбросить нежелательные килограммы. Основное правило успешной диеты – вкусная еда. Именно диетические соусы придадут блюдам недостающее разнообразие. Они сделают паровые, пюреобразные, пресные блюда аппетитными и вкусными. Важно знать, какие соусы можно есть на диете, и тогда лишний вес больше не будет проблемой. При приготовлении важно учитывать, что использовать нужно только ингредиенты с минимальной жирностью. Для заправки лучше брать оливковое масло, оно имеет приятный вкус, очень полезно и легко усваивается.

# Соус тар-тар

Очень легкий холодный соус для блюд на гриле, тофу и приготовления других блюд. В нем всего три простых ингредиента. Он очень вкусный, и Вы не останетесь равнодушны к этому вегетарианскому соусу.

## Ингредиенты:

½ чашки вегетарианского майонеза,

- 1 столовая ложка рассола,
- 1- 2 чайных ложки готовой горчицы.

## Способ приготовления:

Смешайте все ингредиенты в небольшой миске и хорошо перемешайте.

Хранить можно в холодильнике около недели..

# Заварной соус

Этот вегетарианский соус хорош к зеленым салатам, картофелю, жареным овощам и жареному тофу. Очень вкусный заварной соус, который очень легко готовить.

## Ингредиенты:

- ½ чашки овощного бульона,
- ½ чашки растительного молока,
- 1 столовая ложка шалфея измельченного (не порошок),
- 2 столовые ложки пищевых дрожжей,
- 2 столовые ложки муки,
- ¼ чайной ложки чесночного порошка,
- ¼ чайной ложки лукового порошка,
- ¼ чайной ложки жидкого дыма,
- сок 1 лимона,
- щепотка соли,
- черный или белый перец.
- **Способ приготовления:**

Сложите все ингредиенты в кастрюлю и взбейте блендером до однородной массы.

Поставьте кастрюлю на огонь и, помешивая, доведите до кипения соус. Как только закипит, сразу снимайте с огня и хорошо перемешайте.