

## **Добрый день, уважаемые студенты группы 4 ТОП!**

### **Задание / инструкция**

1. Опираясь на учебную литературу, Интернет
2. Выполните задание ответить на контрольные вопросы.

Сроки выполнения

18.02.2021г

E-mail

[alentjevam@yandex.ru](mailto:alentjevam@yandex.ru)

ФИО преподавателя

Алентьева М.Н.

Тема урока : Технология приготовления соусов

Соус — важный компонент, который оттеняет вкус блюда и расставляет нужные акценты. А в некоторых рецептах, вроде пасты или рагу, без соусов просто никуда. Составили подборку самых популярных и необычных заправок — забирайте скорее. И приятного аппетита!

### **Пикада**

Этот ароматный соус традиционно используется в каталонской кухне как базовая приправа ко многим блюдам: рагу из моллюсков, рис с уткой, лососю с чечевицей. Чаще всего добавляется в конце приготовления.

### *Источник*

### **Ингредиенты:**

- Рыльца шафрана — ½ г
- Листья свежей петрушки — 25 г
- Чеснок — 1 зубчик
- Оливковое масло «экстра вирджин» — 40 мл
- Поджаренный бланшированный фундук — 35 г

1. Заверните рыльца шафрана в фольгу и слегка обжарьте на горячей сковороде в течение нескольких секунд. Старайтесь не дать им обгореть. Остудите.

2. Положите очищенный чеснок и листья петрушки в небольшую чашу.

3. Добавьте обжаренный шафран.

4. Влейте оливковое масло. Измельчите блендером до состояния крупно-зернистой пасты.

5. Добавьте фундук, продолжая измельчать до состояния однородной густой массы.

### **Томатный соус**

У томатного соуса много вариаций: практически в каждой кухне есть свои особенности. Готовить его просто — ингредиенты легко купить в любое время года. Соус используют для заправки мясных, рыбных и овощных блюд.

*Источник*

Ингредиенты:

- Оливковое масло «экстра вирджин» — 120 мл
- Чеснок ½ зубчика — 25 г
- Лук, мелко порубленный — 1 ст. л.
- Рубленые томаты в собственном соку или томатная паста — 350 г
- Соль — 1 щепотка
- Перец — 1 щепотка
- Сахар

1. Поставьте большую кастрюлю на сильный огонь, налейте масло. Обжарьте чеснок в течение нескольких секунд.

2. Добавьте лук и обжаривайте 5 минут.

3. Выложите томатную пасту и прогревайте на медленном огне, пока она не выпарится на треть.

4. Добавьте соль, перец и сахар. Пропустите соус через мелкое сито.

### **Соус болоньезе**

Невозможно говорить о соусах и обойти стороной болоньезе.

Он не похожа стандартную заправку — это скорее рагу. А его вкус особенно раскрывается, когда соус смешивают с пастой.

*Источник*

## Ингредиенты:

- Масло сливочное — 225 г
- Говядина рубленая — 1,2 кг
- Свиной фарш — 350 г
- Лук — 500 г
- Сельдерей — 150 г
- Морковь — 400 г
- Оливковое масло «экстра вирджин» — 150 мл
- Томатная паста — 12 г
- Рубленые томаты в собственном соку — 1,6 кг
- Сахар — 1 щепотка

1. Поставьте большую кастрюлю на огонь чуть больше среднего. Растопите сливочное масло. Добавьте рубленую говядину и обжаривайте, пока она не изменит цвет, после чего добавьте свиной фарш.

2. Обжаривайте еще несколько минут, затем посыпьте солью и перцем и готовьте еще 15 минут, часто перемешивая, до тех пор, пока фарш не станет золотисто-коричневым.

3. Тем временем мелко порежьте лук, сельдерей и морковь.

4. Поставьте другую кастрюлю на медленный огонь и налейте в нее оливковое масло.

Слегка обжарьте овощи, пока они не станут мягкими, — примерно 12 минут.

5. Добавьте к овощам мясо и все вместе хорошо перемешайте.

6. Добавьте рубленые томаты и пюре. Посыпьте солью, перцем и сахаром. Готовьте на медленном огне полтора часа.

## Соус ромеско

Это традиционный каталонский соус из измельченных орехов и перцев с маслом и хересным уксусом. Обычно подается к морепродуктам, курице или овощам.

## Источник

## Ингредиенты:

- Помидоры — 350 г
- Чеснок — 150 г
- Оливковое масло «экстра вирджин» — 300 мл
- Поджаренный бланшированный фундук — 350 г
- Батон — 1 кг
- Хересный уксус — 2,5 л
- Перечная паста choricero — 1,2 л

1. Разогрейте духовку до 200 °С. Выложите целые помидоры и головки чеснока на противень. Запекайте в духовке 45 минут до мягкости, пока на овощах не появятся черные подпалины.

2. Когда помидоры достаточно остынут, очистите их от кожицы. Отрежьте от головок чеснока верхушки и выдавите мякоть в миску с томатами.

3. Поставьте сковороду на средний огонь, добавьте немного масла и обжарьте фундук в течение 4–5 минут до темно-золотистого цвета. Высушите на бумажном полотенце.

4. Поджарьте ломтики хлеба в масле, высушите на бумажном полотенце. Разломайте гренки на мелкие кусочки.

5. Положите орехи, хлеб, уксус и пасту choricero в миску, приправьте солью и перцем. Измельчите блендером до получения крупно-зернистой пасты.

6. Влейте масло и взбивайте до однородной массы.

### **Соус песто**

Песто — один из самых популярных соусов в мире. Классическому рецепту уже более 200 лет. Соусом песто можно заправлять салаты, а ещё подавать его к рыбе, добавлять в пасту и в супы.

*Источник*

Ингредиенты:

- Базилик — 425 г
- Чеснок — 25 г
- Кедровые орешки — 120 г
- Оливковое масло «экстра вирджин» — 190 мл
- Оливковое масло — 425 мл
- Сыр пекорино (итальянский твердый овечий сыр) — 50 г
- Тертый пармезан — 230 г

1. Отделите листья базилика от стеблей, все поврежденные листья отложите. Вскипятите кастрюлю воды, положите в нее листья базилика. Положите на сито, чтобы стекла вода. Когда они остынут, отожмите руками и отложите в сторону. Достаньте из воды через 5 секунд.

2. Разрежьте зубчики чеснока пополам. Налейте в кастрюлю холодной воды, положите в нее чеснок. Поставьте на огонь и доведите до кипения. Выньте чеснок из воды и переложите в миску, наполненную водой со льдом.

3. Крупно нарежьте базилик. Положите базилик, кедровые орешки и чеснок в большую миску. Влейте оба вида оливкового масла.

4. Измельчите блендером до состояния крупнозернистой пасты. Вмешайте в массу оба вида тертого сыра. Разложите по маленьким емкостям для хранения.

### **Соус терияки**

Знаменитый японский соус, который добавляет изюминку в традиционные блюда. Отлично дополняет мясо, птицу, рыбу и морепродукты, оттеняет вкус салатов и закусок.

### *Источник*

### **Ингредиенты:**

- Лимонная трава — 75 г
- Корень имбиря — 30 г
- Куриный бульон — 400 мл
- Соевый соус — 400 мл
- Сахар — 600 г
- Жидкий мед — 400 г

1. Пестиком или другим тяжелым предметом размельчите лимонную траву и корень имбиря.

2. Налейте куриный бульон и соевый соус в глубокую кастрюлю. Добавьте сахар и мед.

3. Положите имбирь и лимонную траву. Поставьте кастрюлю на медленный огонь, доведите до кипения и готовьте 15 минут. Процедите.

## Соус барбекю

Соус барбекю придумали американцы, которые обожают барбекю в любом виде. Им можно смазывать дичь на углях или в духовке. И с этим же соусом ее подавать.

### *Источник*

#### Ингредиенты:

- Красный лук — 1,2 кг
- Чеснок — 15 г
- Лимонная трава — 30 г
- Корень имбиря — 65 г
- Апельсины — 450 г
- Коричневый сахар — 270 г
- Жидкий мед — 120 г
- Черная патока — 120 г
- Хересный уксус — 150 мл
- Дижонская горчица — 60 г
- Вустерский соус — 15 мл
- Томатный кетчуп — 800 г
- Рубленые томаты в собственном соку — 1,2 кг

1. Крупно нарежьте лук. Добавьте чеснок и готовьте еще 3 минуты. Пестиком или другим тяжелым предметом раздавите зубчики чеснока, лимонную траву и корень имбиря, а затем мелко порежьте их.

2. Выжмите сок из апельсинов. Отставьте в сторону.

3. Поставьте большую кастрюлю на средний огонь. Налейте масло и обжаривайте лук 5 минут до темно-золотистого цвета.

6. Добавьте чеснок и готовьте еще 3 минуты.

7. Добавьте коричневый сахар, апельсиновый сок и черную патоку и прогревайте еще 3 минуты.

8. Вылейте в смесь мед. Добавьте имбирь и лимонную траву.

9. Добавьте горчицу, вустерский соус и кетчуп.

10. Добавьте томаты и готовьте на медленном огне полчаса.

11. Посолите. Процедите через мелкое сито и оставьте охлаждаться.

### **Айоли**

Густой, похожий на майонез соус из Южной Франции. Готовится из чеснока, яиц и масла. Подходит для заправки салатов и сэндвичей.

### *Источник*

#### Ингредиенты:

- Чеснок — 5 зубчиков
- Яйца — 8 шт.
- Оливковое масло «экстра вирджин» — 1,25 л

1. Очистите зубчики чеснока.

2. Разрежьте каждый зубчик пополам и удалите сердцевину.

3. Разбейте в высокую чашу или стакан яйца. Положите чеснок.

4. Взбейте блендером до состояния однородной массы. Продолжая взбивать блендером, понемногу доливайте масло.

5. Добавьте соль.

6. Разбейте в высокую чашу или стакан яйца. Положите чеснок. У вас должна получиться густая смесь, похожая на майонез или сметану.

### **Соус чимичурри**

Это соус из петрушки, чеснока, пряностей, оливкового масла и уксуса. Родом из Южной Америки, где его обычно подают к стейку. Подходит также к любому жареному мясу или мясу гриль.

### *Источник*

#### **Ингредиенты:**

- Лук — 375 г
- Чеснок — 100 г
- Петрушка — 150 г
- Помидоры — 1,5 кг
- Перец чили — 2 шт.
- Сушеный тимьян — 5 г
- Сушеный орегано — 25 г
- Молотый тмин — 2 г
- Сладкая паприка — 12 г
- Соль крупного помола — 35 г
- Лимон — 1 шт.
- Хересный уксус — 125 мл
- Уксус из белого вина — 250 мл



- Оливковое масло — 750 мл
- Подсолнечное масло — 500 мл
- Вода — 750 мл

1. Очень мелко порежьте лук и чеснок. Отделите листья петрушки от стеблей, мелко порубите. Положите все в кастрюлю.
2. Нарежьте мелкими кубиками помидоры и перцы, предварительно удалив из них семена. Добавьте в кастрюлю. Всыпьте пряности и соль, перемешайте. Мелко натрите в смесь цедру лимона.
3. Налейте в смесь уксусы, масло и воду.

### **Голландский соус**

Густой кремный соус на основе яиц и сливочного масла. Подают к рыбе, морепродуктам и овощам. А яйца Бенедикт с голландским соусом уже давно стали классическим вариантом завтрака, который можно отведать в любой точке мира.

*Иллюстрация из книги «Как научиться готовить»*

Ингредиенты:

- 2 желтка яиц цесарки,
- 130 г растопленного сливочного масла,

- 1 ст. л. лимонного сока,
- белый
- перец,
- соль

1. Миску с желтками установить на кастрюле подходящего диаметра так, чтобы дно миски касалось медленно кипящей в кастрюле воды.
2. Желтки взбить венчиком, влить пару ложек растопленного масла комнатной температуры, взбить, снова влить порцию масла, лимонный сок, взбивать до образования эмульсии, вливая порциями остальное масло.
3. Посолить, поперчить (если соус слишком загустел, влить пару ложек холодной воды). Подавать к спарже, молодому отварному картофелю, яйцам Бенедикт.

### **Беарнский соус**

Французский яично-масляный соус. Замечательно дополняет мясные или рыбные блюда. Подают соус как в холодном, так и в горячем виде.

*Иллюстрация из книги «Как научиться готовить»*

Ингредиенты:

- по горсти листьев эстрагона и кервеля (или петрушки),

- ½ ст. оливкового масла (или топленого),
- 2 желтка,
- 1–2 луковицы шалота,
- ½ ст. сухого белого вина,
- 1 ч. л. белого винного уксуса,
- белый перец,
- соль

1. Мелко рубленную зелень (кроме эстрагона) и лук залить вином, влить уксус, довести до кипения, посолить, выпарить жидкость на 2/3 объема.

2. Отвар процедить, влить в миску с желтками, установленную на водяной бане.

3. Взбить венчиком, вливая масло тонкой струйкой или небольшими порциями, добавить пару капель лимонного сока. Если соус стал слишком густым, влить пару ложек холодной воды и снова взбить венчиком.

4. Посолить, поперчить, всыпать горсть мелко рубленного эстрагона, перемешать. Подавать теплым или холодным к отварной курице или рыбе.

### **Арахисовый соус**

Это универсальный соус, который отлично подходит к блинчикам, мясным блюдам и салатам. Будьте внимательны: у многих есть аллергия на арахис. Так что лучше подавайте соус отдельно от блюд.

### *Источник*

#### Ингредиенты:

- Масло растительное — 1 ст. л.
- Чеснок — 2 зубчика
- Лук-шалот — 2 головки
- Лимонное сорго — 1 стебель
- Перец острый сушеный — 1 ч. л. хлопьев
- Вода — 250 мл
- Сахар — 2 ст. л.
- Соль —  $\frac{1}{2}$  ч. л.
- Арахис —  $\frac{1}{2}$  чашки (75 г)

1. Нагрейте в небольшой сковороде растительное масло и обжаривайте измельченные чеснок и лук, пока они не приобретут золотистый оттенок.
2. Добавьте расплющенное сорго, перец и жарьте еще 1 минуту. Влейте воду с солью и сахаром, доведите смесь до кипения, уменьшите огонь и варите 5 минут.
3. Орехи слегка обжарьте на сухой сковороде, измельчите блендером до получения однородной массы с мелкими кусочками.

4. Добавьте орехи в сковороду с соусом и проварите на слабом огне еще 5 минут. Если соус получается слишком густым, можно добавить немного воды: готовый соус должен «задерживаться» на ложке, сразу не стекая с нее.
5. Достаньте из соуса лимонное сорго. Готовый соус разлейте по маленьким порционным соусникам.