

Рецепти соусів для салатів без майонезу

Усім відомо, що страви, до яких входить майонез, є дуже калорійними та й шкідливими в цілому.

Хорошою альтернативою майонезу є оливкова олія. Проте не усім до вподоби її смак, та й одноманітність дуже швидко набридає.

Нового смаку та пікантності вашим стравам, салатам зокрема, можуть додати різноманітні низькокалорійні та смачні **соуси**. Пропонуємо вам рецепти найбільш популярних **соусів для салатів**, корисних для здорового харчування.

Лимонний соус

Склад:

- оливкова олія – 100 мл
- цедра одного лимона
- лимонний сік – 4 ложки
- сіль, цукор і мелений чорний перець

Усі інгредієнти змішуємо в окремій посудині, збиваємо виделкою чи віничком, поливаємо салат.

Японський соус

Склад:

- кунжутне масло – 1 ст. ложка
- соєвий соус – 2 ст. ложки
- саке – 1 ст. ложка (можна поміняти на білий винний оцет)
- зерна кунжуту – 1 ст. ложка

Усе змішуємо в окремій посудині, збиваємо. Поливаємо салат.

Добре підходить до салатів з червоною рибою або вугрем. Можемо також маринувати в цьому соусі рибу.

Йогуртовий соус

Склад:

- натуральний йогурт – 100 г
- гірчиця – 1 ст. ложка
- білий винний оцет – 2 ст. ложки
- лимонний сік – 1 ложка
- оливкова олія – 2 ст. ложки
- часник – 1 зубчик
- сіль, чорний перець

Усе змішуємо в окремій посудині, збиваємо. Поливаємо салат.

Гірчичний соус

Склад:

- гірчиця – 2 ст. ложки
- часник – 1 зубчик
- бальзамічний оцет – 2 ст.ложки
- оливкова олія – 5 ст. ложок
- сіль

Усе змішуємо в окремій посудині, збиваємо. Поливаємо салат.
Добре підходить для теплих салатів і салату з картоплі.

Медово-гірчичний соус

Склад:

- гірчиця – 1 ст. ложка
- мед рідкий-1 ст. ложка
- свіжий лимонний сік – 1 ст. ложка
- оливкова олія – 4 ст. ложки
- морська сіль, мелений чорний перець.

Усе змішуємо в окремій посудині, збиваємо. Поливаємо салат.

Добре підійде для салату з м'ясом птиці або просто із зелені.

Маючи рецепти таких соусів можна приємно здивувати гостей - приготувати свіжий весняний салат і 5 соусів для цього салату, нехай кожен обере собі те, що йому до смаку.

Джерело: MedFond