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