

Соусы

Соусы не являются самостоятельным блюдом, но дают возможность значительно разнообразить питание. Благодаря им блюда из одних и тех же продуктов могут иметь другой вкус и внешний вид.

Соусы подают ко всем блюдам – мясным, рыбным, овощным, из крупы и макаронных изделий, творога, а также к некоторым сладким. Готовят их горячими или холодными. Многие делаются с маслом, сметаной, яйцами. Для приготовления соусов используют мясной, рыбный бульоны, различные овощные отвары, молоко, фруктовые настои и соки. Соусы для мясных блюд применяются и для овощных, крупяных, макаронных, а приготовленные для сладких блюд, используются также для творожных, крупяных и макаронных изделий. Соусы можно готовить не только со сливочным маслом (как приводится в рецептах), но и растительным (кукурузным, оливковым, арахисовым), особенно это желательно для овощных блюд.

Вместо пшеничной муки можно использовать картофельный или кукурузный крахмал (последний особенно хорош для соусов молочных, он дает более нежную консистенцию).

Репчатый лук часто используется только после предварительного отваривания.