

РЕЦЕПТЫ СОУСОВ

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СОУС В ЯПОНСКОМ СТИЛЕ

Ингредиенты:

- ✓ Соевый соус «Тамари» - 5 ст. ложек
- ✓ Оливковое масло - 3 ст. ложки
- ✓ Уксус яблочный или бальзамический - 3 ст. ложки
- ✓ Чеснок раздавленный (кашица) - 1/2 чайной ложки
- ✓ Чёрный перец по вкусу
- ✓ Кленовый сироп по вкусу



Способ приготовления:

Все компоненты перемешать, поместить в стеклянную посуду и хранить в холодильнике.

АРТИШОКОВЫЙ АЙОЛИ

Ингредиенты:

- ✓ 3 столовые ложки пасты из орехов кешью (или других орехов)
- ✓ 5 столовых ложек воды
- ✓ 3 столовые ложки бальзамического или яблочного уксуса
- ✓ цедра 1 лимона
- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ 4 столовые ложки любой зелени по вашему выбору
- ✓ 1 столовая ложка кленового сиропа
- ✓ 2 столовые ложки ирита (можно заменить мелко мелко нарезанным зеленым луком)
- ✓ 0,5 стакана мелко нарезанных консервированных артишоков



Способ приготовления:

В блендере измельчите вместе до однородной массы все ингредиенты, кроме зелени, ирита и артишоков. Добавляйте воду по необходимости, чтобы добиться консистенции майонеза. Переложите смесь в миску и домешайте артишоки, зелень и ирит.

ЯПОНСКИЙ БЕЛЫЙ СОУС

Ингредиенты:

- ✓ 50 грамм тофу (соевый творог)
- ✓ 2 столовые ложки пасты тхины
- ✓ 1,5 столовые ложки кленового сиропа
- ✓ 1 столовая ложка соевого соуса
- ✓ 1 столовая ложка рисового уксуса
- ✓ 0,5 столовой ложки мирина



Способ приготовления:

Все ингредиенты соуса сложить в блендер или в фудпроцессор и перемешать.

БЫСТРЫЙ СОУС ТЕРИЯКЕ

Ингредиенты:

Кол-во	Единицы измерения	Название	Примечание
1/2	стакан	соевый соус "Тамари"	
1/4	стакан	вода	
2	столовые ложки	мирин	
1/2	стакан	кленовый сироп	Можно заменить на финиковый мед (силан)
1,5	чайные ложки	чеснок	измельченный
1,5	чайные ложки	имбирь	измельченный



Способ приготовления:

Все ингредиенты сложить в кастрюлю и нагреть на медленном огне.

Не доводить до кипения, если не планируется длительное хранение (1 неделя) в холодильнике.

Используется для салатов и как маринад для рыбы или тофу. Остудить и добавить зелень.

СОУС ПОНДЗУ

Ингредиенты:

- ✓ 1 столовая ложка с верхом мелко нарезанного зеленого лука
- ✓ 7 столовых ложек соевого соуса
- ✓ 3 столовые ложки рисового уксуса
- ✓ 3 столовые ложки кленового сиропа
- ✓ мелко натертая цедра 1/2 лимона
- ✓ 2 чайные ложки мелко натертого корня имбиря



Способ приготовления:

Смешать вместе все ингредиенты. Можно хранить в холодильнике около 2-х месяцев.

ОРЕХОВЫЙ СОУС "ГОМАДАРИ"

Ингредиенты:

- ✓ 2 столовые ложки пасты из орехов кешью или смеси лесных орехов и кешью
- ✓ 3 столовые ложки воды
- ✓ 2 столовые ложки рисового уксуса
- ✓ 1 столовая ложка мирина
- ✓ 2 столовые ложки кленового сиропа
- ✓ 2 столовые ложки кунжутного масла
- ✓ 3 чайные ложки темного мисо



Способ приготовления:

Соединить все ингредиенты и тщательно перемешать.

СОУС ИЗ ТАМАРИНДА

Ингредиенты:

3 измельченных зубчика чеснока
1/2 измельченного перца чили
120 мл воды или овощного бульона
столовая ложка пасты из тамаринда
столовая ложка рыбного соуса
Немного соли
Измельченные листья базилика
3 столовые ложки кленового сиропа



Способ приготовления:

На сухой сковороде слегка поджарить чеснок и чили до появления аромата секунд 20-30). Добавить овощной бульон или воду. Довести до кипения и соединить со всеми остальными ингредиентами, кроме листьев базилика. Варить до карамелизации. Остудить и добавить зелень.

МАРИНОВАННЫЙ ИМБИРЬ

Ингредиенты:

- ✓ 100-120 г корня молодого имбиря
- ✓ 1 кусочек свеклы
- ✓ ½ столовой ложки рисового уксуса
- ✓ 1½ ст. ложки кленового сиропа
- ✓ 1 ст. ложка соевого соуса
- ✓ 1,5 стакана воды
- ✓ ½ ч. ложки соли



Способ приготовления:

Корень имбиря очистить от кожицы и нарезать очень тонкими ломтиками вдоль волокон (лучше воспользоваться овощечисткой). Залить холодной водой и оставить на 30 минут. Затем положить имбирь в кастрюлю с водой, довести до кипения, вылить воду и просушить ломтики имбиря.

В кастрюле смешать кленовый сироп, воду, соль, уксус и соевый соус. Довести смесь до кипения. Положите имбирь в миску и залить горячей смесью. Добавить кусочек свеклы и дать настояться. Храните в холодильнике в плотно закрытой емкости в течение нескольких недель

ТАИЛАНДСКИЙ СОУС

Ингредиенты для соуса:

- ✓ 50 мл кокосового молока (можно заменить рисовым или миндальным)
- ✓ 1 чайная л. лимонного сока
- ✓ 1 чайная л. натертого корня имбиря
- ✓ 1/2 красного перца чили
- ✓ цедра 1 лимона
- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ 1 ст. л. рыбного соуса
- ✓ 2 ст. л. кленового сиропа
- ✓ 1 ст. л. орехового масла



Способ приготовления:

Смешать все ингредиенты до получения однородного соуса.