

# Sosy do sałatek

Sosów należy używać dość oszczędnie. Najlepiej podawać je oddzielnie albo łączyć z sałatą dopiero przed podaniem na stół. Dzięki temu nie namoknie i będzie można zachować jej resztki do następnego posiłku.

## Sos balsamiczny

Wlać do małego słoika łyżkę soku z cytryny. Dodać 2 łyżki octu balsamicznego, 2 łyżki oleju roślinnego, łyżeczkę sosu sojowego i szczyptę cukru. Zakręcić słoik i mocno nim potrząsać, aby składniki dobrze się połączyły. Sos świetnie nadaje się do sałaty, a także do grillowanego kurczaka i łososia.

## Sos tahini

Nałożyć do słoika 2 łyżki tahini (pasty sezamowej). Dodać 2 łyżki jogurtu naturalnego, około 2 łyżek soku z cytryny i mały wyciśnięty ząbek czosnku. Zakręcić słoik i mocno nim potrząsać, aby składniki dobrze się połączyły. Podawać sos do sałatek z pieczonych warzyw.

## Sos śmietanowy

Nałożyć do małej miski 3 łyżki kwaśnej śmietany. Dodać łyżeczkę posiekanego świeżego lub suszonego szczypiorku, łyżkę soku z cytryny i 1/4 łyżeczki musztardy dijon. Wlać łyżkę wody. Energicznie wymieszać składniki, aby dobrze się połączyły. Sos doskonale smakuje z gotowanymi młodymi ziemniakami oraz sałatą.

## Dressing azjatycki

Wlać do małego słoika 2 łyżki soku z limonki. Dodać 1 1/2 łyżki sosu rybnego, 1 1/2 łyżki brązowego cukru i 1/2 łyżeczki posiekanej świeżej czerwonej papryczki chili. Zakręcić słoik i mocno nim potrząsać, aby składniki dobrze się połączyły.

Podawać dressing do kapusty lub sałatek z makaronem, a także do ryby i kurczaka z grilla.

## **Dressing z boczkiem na ciepło**

Pokroić plaster boczku bez skóry w krótkie, cienkie paski i usmażyć na chrupko na patelni na łyżce oliwy z oliwek. Dodać 2 łyżeczki czerwonego octu winnego i wymieszać, wykonując kilka okrężnych ruchów patelnią. Podawać na ciepło z ziemniakami i mieszanką liści różnych gatunków sałaty.

## **Vinaigrette**

około 1/3 szklanki

Wlać do małego słoika 1/4 szklanki oliwy z oliwek. Dodać 1/2 łyżeczki musztardy dijon lub musztardy z całymi ziarnami gorczycy i około 1 1/2 łyżki octu winnego lub soku z cytryny. Zakręcić słoik i mocno nim potrząsać, aby składniki dobrze się połączyły. Vinaigrette można przechowywać w lodówce do tygodnia.

### **Ten sam sos inaczej**

Użyć octów smakowych, takich jak malinowy, balsamiczny czy nawet ziołowy.

Zastąpić sok z cytryny sokiem z pomarańczy lub limonki.

Użyć różnych olejów, takich jak olej z orzechów włoskich, oliwa z oliwek extra virgin lub oliwa z oliwek „light”, wymieszana z kilkoma kroplami oleju sezamowego.

Dodać posiekanych świeżych ziół, takich jak trybula, tymianek, rozmaryn, szczypiorek lub bazylia.

Dodać do sosu zmiażdżony ząbek czosnku i odstawić go na 30 minut, by smaki dobrze się przegryzły. Dzięki temu smak czosnku nie będzie zbyt intensywny.

## **Domowy majonez**

około 1/2 szklanki

Zrobienie majonezu nie jest aż tak trudne, jak mogłoby się wydawać. Warto spróbować, jeśli mamy dzięki temu oszczędzić sobie wyprawy do sklepu. Majonez własnej roboty można

przechowywać w szczelnym pojemniku w lodówce do tygodnia. Wbić do małej miski żółtko. Dodać 1/2 łyżeczki musztardy dijon oraz łyżeczkę soku z cytryny. Mieszać mikserem, aż składniki dobrze się połączą. Dolewać stopniowo 1/2 szklanki oleju roślinnego lub oliwy z oliwek „light”, cały czas mieszając sos. Na koniec dodać łyżeczkę soku z cytryny, sól i biały pieprz.

### **Majonez inaczej**

**Majonez czosnkowy** zastąpić musztardę wyciśniętym małym ząbkiem czosnku.

**Sos tatarski** dodać drobno posiekaną dymkę, 2 łyżeczki posiekanych kaparów, 2 łyżeczki posiekanych korniszonów i 2 łyżeczki drobno posiekanej natki pietruszki.

**Sos do owoców morza** dodać 2 łyżki keczupu, 2 łyżki śmietany 18%, łyżeczkę sosu worcester i kilka kropli sosu tabasco.

**Dressing wiejski** dodać 1/4 szklanki maślanki, 1/4 łyżeczki suszonego koperku, szczyptę czosnku w proszku i szczyptę suszonej cebuli. Doprawić do smaku solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem.