

Maria Cristea Șoimu

•SOSURI•

= DRESSINGURI =

și condimente

Cuprins

Sosuri.....	7
Sosuri cunoscute în toată lumea.....	9
Sosuri din bucătăria românească.....	31
Sosuri calde.....	31
Sosuri preparate la rece.....	41
Sosuri din legume pentru friptură.....	45
Sosuri pentru paste făinoase.....	51
Sosuri dulci.....	59
Dressing-uri.....	69
Marinate.....	77
Saramuri.....	87
Murăături.....	91
Condimentele.....	101

Sosuri

INTRODUCERE

Este necesar ca aspectul, mirosul, gustul și culoarea alimentelor să placă simțurilor noastre și să satisfacă spiritul nostru pentru a determina stomacul să le digere bine. – Armand Gautier

Sosul este o simfonie a gustului și mirosului, este amănuntul care diferențiază o bucătărie rafinată de una simplă, un bucătar artist de o gospodină obișnuită.

Medicii sunt însă de părere că sosurile, prin condimentele și grăsimile pe care le conțin, afectează sănătatea celor care le consumă.

Totuși, trebuie ținut cont de faptul că sosurile au meritul de a rafina și îmbunătăți gustul și aspectul mâncărilor fade și mai puțin picante și se împart în: grupa sosurilor ușoare și agreeate de majoritatea consumatorilor (sos de tomate, sos de smântână, sos de unt, acestea fiind de obicei asociate cu legumele rasol, cărora le dau gust și aspect plăcut) și grupa sosurilor grele, elaborate, îndelung gătite: maioneza și derivatele ei, sosul de soia, sosul spaniol, sosul Worcestershire etc).

Cel mai „la îndemână” rămâne sosul vinegretă, în care oțetul se poate înlocui cu sucul de citrice (lămâie, lime, portocală, grapefruit).

În ultima jumătate a secolului XX, gospodinele și bucătăriile restaurantelor au renunțat la rântașul clasic, cel folosit aproape de toată lumea ca să dea gust mâncării. Renunțarea nu s-a făcut prin lege, ci printr-o amplă campanie medicală dusă prin radio, presă, reviste de specialitate,

televiziune - prin care s-a demonstrat cât de nociv poate fi rântașul, mai ales cel care rezultă din grăsime încinsă, făină pusă direct în această grăsime și ceapă prăjită la mai mult de 190°C.

E greu să renunți la obișnuința de a găti pe care ai moștenit-o de la bunica sau de la mama, mai ales dacă n-ai ce pune în loc, așa că s-a recurs la metode mai puțin agresive de a prepara sosurile.

Astfel, îngroșarea lor se poate face:

- cu făină dinainte rumenită - procesul acesta face făina tolerabilă
- cu făină desfăcută în apă caldă, supă, iaurt, smântână sau lapte proaspăt și fiert cu unt sau ulei
- cu făina frecată omogen cu unt, untură sau margarină și făcută cocoloș; cocoloșul se pune la fiert direct în mâncare și se fierbe până se desface (de regulă, orice sos se fierbe 15 min)
- cu cartof fiert făcut piure și pus în grăsime caldă
- cu legume - ceapă, morcovi, țelină - fierte separat, date pe răzătoare și puse într-un amestec de apă și grăsime

Sosurile se pot pregăti la cald - prin fierbere sau la rece - prin amestecul ingredientelor.

Pentru sosurile calde, proporția este de 2 linguri unt + 2 linguri făină + 750 ml lichid (lapte, supă, apă) - cantitățile crescând proporțional cu numărul mesenilor.

pentru supe sau ciorbe: 1 lingură cu făină + 2 linguri cu grăsime + 2 l lichid (supă)

pentru sosurile care conțin roșii, folosite ca bază pentru derivatele sale, proporția este: 1 lingură cu făină, 1 ceapă tocată fin, 2 linguri cu grăsime vegetală sau animală, 1 cană cu suc de roșii sau 3 roșii coapte date prin sită, 1 pahar cu zeamă de carne, sare, piper măcinat sau boabe, cimbru, alte condimente.

Pentru individualizarea sosurilor albe sau colorate se folosesc condimente specifice.

televiziune - prin care s-a demonstrat cât de nociv poate fi rântașul, mai ales cel care rezultă din grăsime încinsă, făină pusă direct în această grăsime și ceapă prăjită la mai mult de 190°C.

E greu să renunți la obișnuința de a găti pe care ai moștenit-o de la bunica sau de la mama, mai ales dacă n-ai ce pune în loc, așa că s-a recurs la metode mai puțin agresive de a prepara sosurile.

Astfel, îngroșarea lor se poate face:

- cu făină dinainte rumenită - procesul acesta face făina tolerabilă
- cu făină desfăcută în apă caldă, supă, iaurt, smântână sau lapte proaspăt și fiert cu unt sau ulei
- cu făina frecată omogen cu unt, untură sau margarină și făcută cocoloș; cocoloșul se pune la fiert direct în mâncare și se fierbe până se desface (de regulă, orice sos se fierbe 15 min)
- cu cartof fiert făcut piure și pus în grăsime caldă
- cu legume - ceapă, morcovi, țelină - fierte separat, date pe răzătoare și puse într-un amestec de apă și grăsime

Sosurile se pot pregăti la cald - prin fierbere sau la rece - prin amestecul ingredientelor.

Pentru sosurile calde, proporția este de 2 linguri unt + 2 linguri făină + 750 ml lichid (lapte, supă, apă) - cantitățile crescând proporțional cu numărul mesenilor.

pentru supe sau ciorbe: 1 lingură cu făină + 2 linguri cu grăsime + 2 l lichid (supă)

pentru sosurile care conțin roșii, folosite ca bază pentru derivatele sale, proporția este: 1 lingură cu făină, 1 ceapă tocată fin, 2 linguri cu grăsime vegetală sau animală, 1 cană cu suc de roșii sau 3 roșii coapte date prin sită, 1 pahar cu zeamă de carne, sare, piper măcinat sau boabe, cimbru, alte condimente.

Pentru individualizarea sosurilor albe sau colorate se folosesc condimente specifice.

Sosuri cunoscute în toată lumea



Ingrediente

- 2 ouă
- 3 linguri cu ulei de salată
- 2-3 linguri cu verdeață tocată fin (pătrunjel, mărar și tarhon)
- 1 lingură cu oțet
- 2 linguri cu capere mărunte
- 2 linguri cu castravete verde sau murat tocat mărunț
- sare
- piper măcinat

Sos Gribiche

Se fierb ouăle 10 min, se țin în apă rece 5 min, se decojesc și se separă gălbenușurile. Se dau pe răzătoarea fină sau se fărâmă cu furculița până se obține o pastă fină. Se lucrează în castron sau într-o farfurie mare. Peste gălbenușuri se toarnă apoi uleiul câte puțin și se amestecă repede cu lingura de lemn. Se subțiază sosul obținut cu oțet, apoi se amestecă cu verdeața tocată, cu caperele murate, castravetele tocat mărunț și cu albușurile tocate felii subțiri. Sosul arată ca o maioneză colorată cu verdeață și se servește, de regulă, cu carne rasol sau pește fript, rasol sau prăjit.

Ingrediente

- 3 linguri cu unt, resturi de carne fiartă sau friptă
- 1 ceapă
- 1 morcov
- 2 căni cu supă
- 2-3 cuișoare
- 2-3 linguri cu făină
- 1 buchet garni (3-4 tije de pătrunjel, 2 tije de tarhon, 2-3 fire de mărar, 1 foaie de dafin)
- sare
- piper boabe

Ingrediente

- 1 lingură cu unt
- 1 lingură cu făină
- 1 cană cu smântână
- sare
- piper măcinat
- 1 ceapă
- 1 rădăcină de pătrunjel cu frunze

Sos spaniol

Se toacă mărunt carnea fiartă sau friptă și se lasă pe farfurie. Se pune untul într-un vas mic emailat, se înmoaie pe foc mic, se adaugă făina – câte puțină sau toată odată – și se subțiază pasta obținută cu supă de carne sau de legume. Se lasă să fiarbă cu un morcov și o ceapă tăiate felii timp de 30 min. Se pun la fiert câteva cuișoare, care vor da un gust exotic sosului, și un buchet de condimente verzi. Tot acum se pune la fiert carnea. Se sarează după gust. Se trage vasul de pe foc, se răcesc legumele și carnea, se trec prin sită și se pun iar în sos. Sosul spaniol se servește rece, lângă carne fiartă sau friptă în cuptor.

Sos à la crème

Se face o pastă compactă din unt moale și făină, care se subțiază cu smântâna pusă cu lingura. În sosul obținut se rade ceapa, se rade rădăcina de pătrunjel și se toacă fin frunzele de pătrunjel. Se lasă să fiarbă pe foc mic timp de 15 min. Se sarează, se pipe-rează și se servește lângă cartofi fierți sau copti, lângă pește și ouă fierte tari.

Ingrediente

- 2 linguri cu unt
- 2 linguri cu făină
- 2 căni cu supă sau zer
- 1 ceapă
- 1 rădăcină de pătrunjel cu frunze
- sare

Ingrediente

- 2 linguri cu unt
- 1 linguriță cu praf de nucșoară
- 1 pahar cu sos alb
- 2 gălbenușuri crude
- sare
- piper măcinat

Ingrediente

- 100 g șuncă
- 1 ceapă
- 1/2 pahar cu vin alb
- 1 ceașcă cu supă de carne
- sare
- 3 tije de pătrunjel
- 3 tije de mărar
- 2 fire de busuioc
- 2 fire de cimbru – pentru buchetul garni

Sos blanchetă

Se face un sos alb din unt moale, făină, sare și supă de legume, de carne sau de pește; când supa lipsește, se folosește zer. Sosul se îngroașă cu ceapă și rădăcină de pătrunjel date pe răzătoarea mică și se fierbe timp de 20 min, învârtind mereu cu lingura în el. Se colorează cu frunze de pătrunjel tocate fin. Se ervește cu carne rasol.

Sos nemțesc

Se pune untul într-un vas emailat mic, se înmoaie bine și se presară peste el nucșoara. Se răstoarnă sosul alb în cratiță, se amestecă bine, se lasă să dea în 2-3 clocote, după care se trage vasul de pe foc și se încorporează gălbenușurile pe rând, învârtind cu lingura de lemn într-un singur sens. Se sarează sosul și se condimentează după gust, se servește cald lângă pește, carne sau legume fierte.

Sos Perigueux

Se curăță ceapa și se toacă mărunt, apoi se călește cu două linguri de unt până devine transparentă. Se adaugă șunca tăiată felii subțiri și se mai prăjesc împreună 5 min., apoi se acoperă totul cu vin alb. Se pune la fiert și un buchet din condimente verzi – spălate și legate cu o ață curată. După 10 min. se adaugă sare și o cană cu supă de carne sau de legume, după 5 min. se stinge focul și se răcește sosul. Se servește lângă cotlete de porc sau friptură din carne de porc făcută pe grătar sau la cuptor.

Ingrediente

- 1 ceapă mare
- 3 linguri cu ulei sau unt
- 4 tije de pătrunjel
- cimbru mărunțit
- 1 foaie de dafin sau 1 lingură cu pulbere din foi de dafin
- 1 pahar cu supă de carne
- 1 lingură cu muștar
- 1 cană cu vin alb
- sare

Ingrediente

- 1 cană cu sos velutat sau cu sos alb
- 1 pahar cu ulei fin
- 2 lămâi, sare, piper măcinat, pulbere de nucșoară
- 4-6 tije de pătrunjel sau 2 linguri cu hasmațuchi tocat fin

Sos Robert

Se curăță și se toacă mărunț ceapa, se căleşte în ulei sau unt timp de 10 min. Se stinge ceapa cu supă de carne, se condimentează cu frunze de pătrunjel tocate, pulbere din foi de dafin, cimbru și sare și se lasă la fiert pe foc mic 15 min. Se adaugă vinul alb și se continuă fierberea încă 10 min. Se trage vasul de pe foc, se răcește sosul câteva minute și se îngroașă cu muștar (pe care-l diluăm cu apă caldă sau cu sosul fiert). Se omogenizează amestecul și se lasă la rece. Se servește lângă friptură de porc.

Sos magnoneză

Se pune sosul într-un castron și se amestecă încet cu uleiul turnat picătură cu picătură. În amestecul obținut se pune zeama de la 2 lămâi, se omogenizează frecând cu lingura de lemn și se condimentează cu sare, piper măcinat, nucșoară pulbere și hasmațuchi tocat foarte mărunț. Sosul este acrișor și se potrivește cu peștele gătit în diferite feluri.

Ingrediente

- 3 linguri cu făină
- 3 linguri cu unt
- 500 ml supă de carne
- 1 ceapă
- 1 morcov
- un buchet garni
- sare
- piper măcinat

Sos velutat

Se face un sos alb din unt moale, făină, supă de carne și sare: se înmoaie untul, se adaugă făina în ploaie, se amestecă repede cu lingura de lemn până se obține o pastă uniformă. Peste pasta aceasta se toarnă câte puțină supă de carne până se subțiază, învărtind cu lingura de lemn. Când sosul este gata, se adaugă 1 morcov tăiat felii mari, 1 ceapă tăiată sferturi și 1 buchet format din tije de țelină, pătrunjel, tarhon și busuioc. Se lasă să fiarbă 20-25 min. cu vasul acoperit. Buchetul garni se scoate și se aruncă, iar sosul se trece prin sită sau prin tifon. Ceapa și morcovul se fărâmă cu lingura de lemn și pulpa lor se trece în sos ca să-l îngroașe. Se servește cu legume rasol și carne sotate în unt.

Ingrediente

- 500 g roșii bine coapte
- 1 ceapă mare
- 3-4 linguri cu ulei
- 2-3 căței de usturoi
- 1 lingură cu zahăr
- 1 linguriță cu sare
- 1 cană cu supă de carne
- 4-6 tije de pătrunjel

Sos portughez

Se curăță și se toacă mărunt ceapa, se călește în ulei pus într-o cratiță emai-lată până când devine transparentă. Atunci se pun în cratiță roșiile decojite, tăiate felii și curățate de semințe, usturoiul tocat mărunt, o lingură de zahăr și puțină sare. Se acoperă cratița și se fierbe sosul pe foc mic 15-20 min. După ce a fiert sosul, se adaugă pătrunjel tocat fin, se trage vasul de pe foc și se lasă să se răcească. Se servește lângă carne și pește rasol, ouă fierte și legume fierte în aburi.