

ГАЙД с заменами к соусам

Я разбила его на 3 блока: «Быстрая замена» (купили в магазине), «Домашние базы» (хранятся неделями) и «Соусы на один раз» (к мясу, салатам и пасте).

Сохраняйте, чтобы не покупать химию! 🥗

БЛОК 1. ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ В МАГАЗИНЕ (Готовые аналоги)

Если нет времени готовить, берем это:

Майонез магазинный (Эмульсия из масла + яйцо) заменяем на Сметана 15-20% + щепотка соли и перца. Или Греческий йогурт (жирность 2-5%). В йогурте есть белок и пробиотики, а калорий в 3 раза меньше.

Кетчуп (Сахар + крахмал) заменяем Аджикой без сахара (сухая) или Песто (в банке, но смотрите состав: только базилик, масло, сыр, орехи). Для кетчупа ищите в составе только томатную пасту и специи. Если на первом месте сахар — кладите обратно.

Соевый соус (Много соли и глутамата) Тамари (безглютеновый соевый) или Кокосовый аминокислотный (сладковатый, без ГМО и сои). Разбавляйте водой 1:1, чтобы снизить содержание натрия.

БЛОК 2. ДОМАШНИЕ БАЗЫ (Хранятся в холодильнике до 5-7 дней)

Это ваши "спасатели". Сделали раз в выходные и заправляете всё неделю.

1. Здоровый «Майонез» на кефире (БЕЗ ЯИЦ)

Идеально: для салатов (Оливье, свекольный) и запекания мяса.

- Состав: Кефир 1% (100 мл), Творожный сыр мягкий (50 г), 1 ч.л. горчицы, соль, перец.
- Как делать: Просто смешать вилкой до однородности. Густота как у сметаны.
- Почему круто: Без сырых яиц (безопасно), много кальция, кислинка создает тот самый "майонезный" вкус.

2. Томатный соус для всего (ЗАМЕНА КЕТЧУПА)

Идеально: к макаронам, гречке, тушеной капусте, на пиццу.

- Состав: Томатная паста (натуральная, 2 ст.л.), вода (3 ст.л.), 1 ч.л. паприки (сладкой), 0,5 ч.л. сушеного чеснока, капля бальзамического уксуса (по желанию).
- Секрет: Дайте постоять 15 минут, чтобы специи раскрылись. Густота и кисло-сладкий вкус как у кетчупа, но без сахара.

БЛОК 3. БЫСТРЫЕ РЕЦЕПТЫ «НА РАЗ» (К МЯСУ, РЫБЕ И САЛАТАМ)

Эти соусы делаются за 1 минуту, но меняют вкус блюда до неузнаваемости.

 К мясу (Вместо «барбекю» и «гриль»)

Чесночно-травяной соус:

- 2 ст.л. Греческого йогурта + 1 зубчик чеснока (пресс) + щепотка сушеного укропа и петрушки + соль.
- Вкус: Напоминает сметанный, дает чувство сытости, снижает жирность мяса.

 Вместо заправки «Цезарь» (где полно сахара)

Горчично-лимонная:

- 1 ст.л. оливкового масла + 1 ст.л. лимонного сока + 1 ч.л. зернистой горчицы + щепотка соли.
- Взбейте вилкой — это лучшая заправка для любых зеленых салатов. Эмульсия обволакивает листья, а горчица усиливает метаболизм.

 К рыбе и морепродуктам (Вместо сладкого соуса терияки)

Имбирный дроб:

- 1 ст.л. соевого соуса (или тамари) + 1 ч.л. тертого имбиря + 1 ч.л. кунжутного масла + сок апельсина (30 мл).
- Нагрейте на сковороде 1 минуту до загустения — получится глазурь без сахара.

БЛОК 4. СЕКРЕТНАЯ ЗАМЕНА (Лайфхак)

Если вам категорически хочется густоты майонеза для бутерброда:

Возьмите авокадо (мякоть) + разомните вилкой + добавьте лимонный сок и перец.

По консистенции — идеальное маслянистое "паштет", по пользе — клетчатка и полезные жиры, которых нет в соусах.

Главное правило гайда:

В любом домашнем соусе вы сами контролируете соль и сахар. Если хочется сладости (для азиатских блюд) — добавьте финик (измельчите в блендере) вместо белого сахара. Сладше, но полезнее из-за клетчатки.

