**Domowe sosy – prosty sposób na podkręcenie smaku każdej potrawy**

**Wyraziste, słodkie lub wytrawne sosy potrafią wydobyć potencjał nawet najbardziej neutralnych w smaku potraw. Czasem wystarczy zaledwie kilka składników, by szybko stworzyć domowy sos idealny do mięs, warzyw, makaronów lub pieczywa. I choć można skorzystać z gotowych sosów ze słoika lub torebki, domowy sos na bazie wyłącznie naturalnych składników to naprawdę żadne wyzwanie kulinarne. Zwłaszcza, że przygotowaliśmy dla Was krótką ściągawkę.**

**Idealny sos serowy do warzyw na gorąco**

Sos serowy to jeden z najbardziej uniwersalnych, efektownych i jednocześnie najprostszych w przygotowaniu domowych sosów podawanych na ciepło. Wystarczy połączyć dobrej jakości ulubiony ser żółty, mleko lub śmietanę oraz mąkę lub skrobię do zagęszczenia. Do pełni kulinarnej rozkoszy brakuje tylko świeżych lub suszonych ziół oraz przypraw – papryki chili, czosnku, pieprzu i gałki muszkatołowej. Ser żółty należy zetrzeć na grubych oczkach, aby łatwiej i szybciej się rozpuścił. Sos serowy gęstnieje błyskawicznie, dlatego należy mieszać go szybko i intensywnie oraz stale kontrolować jego temperaturę i konsystencję.

– Sos serowy najlepiej przygotowywać na bazie miękkiego i wilgotnego sera podpuszczkowego. Bardzo dobrze rozpuszcza się zarówno Gouda, Morski, jak i ser Edamski, jednak przygotowując sos serowy warto poeksperymentować i rozpuścić kilka różnych gatunków żółtych serów półtłustych - podpowiada Ewa Polińska z MSM Mońki.

Świeżo przyrządzonym sosem serowym możemy polać w zasadzie każde danie, jednak najlepiej koresponduje z blanszowanymi młodymi warzywami – kalafiorem, brokułem, fasolką szparagową, szparagami, młodymi ziemniaczkami, marchewką, burakami lub kalarepą. Sos serowy doskonale pasuje także do tradycyjnych placków ziemniaczanych lub placków z cukinii. Możemy także wykorzystać go jako „pierzynkę”, pod którą możemy zapiec ulubione warzywa lub makaron. Sos serowy podajemy na ciepło, jednak nawet na zimno może nam posłużyć jako kremowe i aromatyczne smarowidło do kanapek, grzanek lub tostów. Każde danie polane sosem serowym możemy dodatkowo posypać drobno posiekanym szczypiorkiem lub dymką.

**Sos ziołowy na bazie jogurtu**

Podczas gdy sos serowy doskonale komponuje się z daniami serwowanymi na ciepło, w potrawach podawanych na zimno zdecydowanie lepiej sprawdzi się dobrze schłodzony sos na bazie gęstego naturalnego jogurtu. Aromatyczne zioła, ulubione przyprawy i odrobina soku z cytryny – tylko tyle wystarczy, by szybko zrobić domowy dip do warzyw, mięs lub placków tortilli

– Dobrej jakości nabiał to cenne źródło białka, wapnia oraz witamin z grupy B. Dojrzewające sery żółte to także doskonałe źródło bakterii wspierających mikroflorę naszych jelit - zauważa Ewa Polińska z MSM Mońki.

Klasyczną odmianą sosu jogurtowego jest sos czosnkowy, którym uwielbiamy polewać zwłaszcza dania z dodatkiem mięsa np. pizzę, kebaby, burrito lub wrapy z panierowanym lub grillowanym kurczakiem. Aby wykonać idealny sos czosnkowy należy użyć wyłącznie świeżych ząbków czosnku przeciśniętych przez praskę, a następnie dodać jedynie sól i pieprz. Przed podaniem sos czosnkowy powinien się jeszcze dobrze przegryźć. W tym celu wystarczy go szczelnie zapakować i umieścić na kilka minut w lodówce.

**Kremowy sos z awokado**

Sos na bazie awokado to najzdrowsza alternatywa wszystkich klasycznych sosów zarówno do dań na zimno, jak i na ciepło. Awokado należy dokładnie zblendować z dodatkiem śmietanki lub jogurtu, doprawić sokiem z cytryny lub limonki, solą i pieprzem oraz odrobiną ostrej papryczki chili. Aby wzmocnić jego smak i kolor, podczas blendowania warto dorzucić świeże listki bazylii lub kolendry.

Awokado to prawdziwa bomba zdrowia. Stanowi naturalne źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych, witamin i mikroelementów. Pomaga regulować poziom cholesterolu oraz ciśnienia krwi, wspiera pracę serca, a nawet upiększa skórę.

Sos z awokado to idealny dodatek do wypełnionych warzywami sałatek. Pasuje także do chipsów kukurydzianych, grzanek z podpieczonego chleba, a nawet frytek. Sos z awokado doskonale sprawdzi się także na ciepło jako dodatek do makaronu. Wystarczy wymieszać zblendowane awokado z kilkoma garściami drobno startego sera, doprawić i gotową miksturą polać świeżo ugotowany, jeszcze gorący makaron.

**Aromatyczny sos na bazie pieczonych warzyw**

Sos z pieczonych warzyw to doskonały pomysł, by wykorzystać resztki z lodówki. Wystarczy umieścić na blaszce kawałki różnokolorowych papryk, cebulę, pomidory, cukinię, bakłażana, marchewki, pietruszki i selera, a następnie całość dokładnie polać olejem i zapiec do momentu aż wszystkie warzywa zmiękną. Po wyciągnięciu z piekarnika, wszystkie warzywa wystarczy dokładnie zblendować i doprawić do smaku.

Sos z pieczonych warzyw doskonale pasuje do makaronu, ryżu i kaszy. Można także polać nim gotowane, grillowane lub pieczone kawałki mięsa, drobiu lub owoców morza. Sos z pieczonych warzyw do także doskonała alternatywa do klasycznego sosu na pizzę. Ponieważ wypełniony jest aromatycznymi warzywami, można zapiec go na pizzy jedynie z dodatkiem ulubionego żółtego sera.

Każdy z przedstawionych sosów idealnie pasuje do jajek serwowanych na podpieczonym pieczywie. Jeżeli chcesz zaserwować swoim najbliższym naprawdę wyjątkowe śniadanie, koniecznie sprawdź nasz przepis na jajka po benedyktyńsku z sosem serowym, który zamieszczamy poniżej.

**Jajka po benedyktyńsku z sosem serowym**

Składniki:

2 angielskie muffiny, przekrojone na pół,

4 jajka,

4 plasterki szynki,

100 g startego sera Aldamer MSM Mońki,

2 łyżki masła,

2 łyżki octu,

sól i pieprz do smaku

Sos serowy:

200 ml śmietany kremówki,

100 g sera Aldamer MSM Mońki, startego,

1 łyżka masła,

1 łyżka mąki,

sól i pieprz do smaku,

szczypta gałki muszkatołowej

Przygotowanie:

Sos serowy: W rondlu roztop masło na średnim ogniu. Dodaj mąkę i mieszaj, aż powstanie jednolita masa (roux). Powoli wlewaj śmietanę kremówkę, cały czas mieszając, aż sos zgęstnieje. Dodaj starty ser Aldamer MSM Mońki, sól, pieprz i gałkę muszkatołową. Mieszaj, aż ser się roztopi i sos będzie gładki. Utrzymuj sos ciepły.

Jajka w koszulkach: W dużym garnku zagotuj wodę z octem. Delikatnie rozbij jajka do małych miseczek. Twórz wir w wodzie za pomocą łyżki i delikatnie wlewaj jajka do wody. Gotuj przez około 3-4 minuty, aż białka się zetną, a żółtka pozostaną płynne. Wyjmij jajka łyżką cedzakową i odstaw.

Muffiny: Podpiecz angielskie muffiny w tosterze lub na patelni z odrobiną masła, aż będą złociste i chrupiące.

Szynka: Na patelni podsmaż szynkę, aż będzie lekko zrumieniona.

Składanie: Na każdej połówce muffina ułóż plasterek szynki, połóż na wierzchu jajko w koszulce i polej sosem serowym.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

M: [p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

T: 692 333 175

­