

detkityumen.ru

## Соус из йогурта к мясу и птице



Где готовим?

Без термообработки

Ингредиенты:

йогурт - 200 мл.;  
цедра одного лимона и чайная ложка лимонного сока;  
2-3 зубчика чеснока (в зависимости от вкуса);  
грецкие орехи – 50 г;  
свежий укроп и петрушка – небольшой пучок;  
перья зеленого лука;  
горчица – кофейная ложка;  
масло оливковое (или другое растительное) – 1 ст. л.;  
соль

Приготовление:

1. Чтобы соус получился действительно вкусным, нужно выбрать качественную основу. Если вы хотите приготовить очень густой соус, который можно будет намазывать на крекер, то предварительно рекомендуется йогурт отжать. Для этого, ситечко застелите марлей, сложенной в несколько слоев, вылейте на марлю йогурт, прикройте его пищевой пленкой, под ситечко подставьте глубокую тарелку. Уберите заготовку на 8 часов в холодильник. Благодаря этим манипуляциям, сыворотка отделится от кисломолочного продукта и останется в тарелке, а йогурт превратится в густую нежную массу, напоминающую крем. Если вас устраивает более жидкая консистенция готового соуса, то проделывать такие манипуляции не нужно. Просто вылейте йогурт в глубокую миску, в которой будете замешивать соус.
2. Добавьте цедру одного лимона и немного лимонного сока.
3. Вводим к йогурту пропущенный через пресс чеснок.
4. Мелко измельчаем грецкие орехи (можно перемолоть их в кофемолке) и добавляем к остальным ингредиентам.

5. Настал черед зелени. Для соуса желательно использовать свежую зелень, а не мороженую или сушеную. Только свежая зелень придаст блюду необходимый богатый аромат и вкус. Мелко ее нарезаем и отправляем к йогурту.
6. Добавляем немного горчицы и оливкового масла.
7. Последний штрих – перемешать все ингредиенты и посолить по вкусу. Готовый соус необходимо поместить в холодильник примерно на час. Он должен немного настояться, а все ингредиенты смешаться друг с другом, обогатить йогурт своим вкусом и ароматом. Подают соус в охлажденном виде к блюдам из мяса и птицы.

19.02.2017

[Ирина Ы](#)

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/recipe/510/](http://detkityumen.ru/recipe/510/)