

12+

ТОМЛЁНЫЙ СОУС — ОСНОВА ВКУСНЫХ БЛЮД

идеальный · ароматный · домашний · бархатный

Андрей Попов



Андрей Попов
Томленный соус:
основа вкусных блюд

<https://litres.ru/74151998>

ISBN 9785007013079

Аннотация

На плите тихо булькает ароматный соус, по дому плывёт уютный запах томлёных томатов, сливок и свежих трав, а близкие уже спешат к столу с улыбкой. Уважаемый читатель, эта книга станет вашим добрым проводником на кухне. Хватит сухого мяса, пресной пасты и скучных гарниров! Вы откроете секреты настоящего томления, научитесь готовить соус даже за 2 минуты и превратите обычный ужин в маленький праздник вкуса. Один соус — и блюдо заиграет по-новому. Пора удивлять близких!

Содержание

«Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста», так как рекомендации в книге могут быть связаны с риском для здоровья»	5
Введение	6
Что такое томление	7
Преимущества метода	8
Виды соусов	9
Базовые ингредиенты	10
Инвентарь	11
Глава 1: Выбор ингредиентов	12
Свежие овощи	13
Томаты	14
Сливки и молоко	15
Бульоны	16
Специи	17
Глава 2: Подготовка ингредиентов	19
Нарезка овощей	20
Обжарка до томления	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Томленный соус: основа вкусных блюд

Андрей Попов

Иллюстратор Андрей Попов

© Андрей Попов, 2026

© Андрей Попов, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0070-1307-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**«Имеются противопоказания.
Необходима консультация
специалиста», так как
рекомендации в книге могут быть
связаны с риском для здоровья»**

Введение

Здравствуйтесь, дорогие читатели! Представьте — на плите тихо булькает кастрюля, по дому плывет запах томленных овощей и трав, а вы знаете, что через полчаса этот соус превратит обычную картошку или макароны в ресторанное блюдо. Никакой магии — только простой метод, который знали еще наши бабушки.

Соус — это душа любой кухни. Без соуса мясо сухое, паста скучная, овощи пресные. С хорошим соусом — даже самое простое блюдо становится праздником.

Эта книга — про томленные соусы. Те самые, которые готовятся медленно, на тихом огне, и впитывают в себя все самое вкусное от каждого ингредиента. Никаких пакетиков из магазина — только настоящая еда из настоящих продуктов.

И поверьте — освоить томление под силу каждому. Не нужны курсы, не нужны дорогие приборы. Кастрюля, плита, желание — вот и весь набор. Все остальное приложится.

Что такое томление

Томление — это самый медленный способ приготовления. Огонь маленький, время большое, результат — невероятный. Продукты не варятся, не жарятся, а именно томятся.

Главное отличие от варки — температура. Вода кипит при ста градусах, томление идет при восьмидесяти-девяноста. Поверхность чуть колыхается, пузырьки редкие. Ничего не бурлит.

При такой температуре происходит чудо. Овощи отдают свои соки в общую массу. Специи раскрываются медленно. Все ароматы перемешиваются и создают единый, насыщенный вкус.

Метод этот древний. Раньше горшки ставили в русскую печь на ночь. К утру получалось блюдо невероятного вкуса. Сегодня печь заменила плита — но принцип остался прежний.

И запомните главное — томление не терпит спешки. Это медитативный процесс. Хотите быстро — лучше пожарьте. Хотите вкусно — томите.

Преимущества метода

Чем хорош этот старый, медленный способ? Многим. Сейчас разберем по полочкам.

Вкус. Никакой другой метод не дает такой глубины. Томленный соус насыщенный, многослойный, с нотками всех ингредиентов. Это вкус, который не получится за пять минут.

Польза. Низкая температура сохраняет витамины. Овощи не теряют свои качества, как при варке. Соус получается не только вкусным, но и полезным.

Простота. Поставили на огонь и забыли на час. Не нужно стоять рядом, не нужно постоянно мешать. Идеально для занятых людей.

Экономия. Можно использовать самые простые продукты. Слегка подвявшие овощи, остатки бульона, обрезки мяса. Все идет в дело и превращается в соус.

И еще — томление прощает ошибки. Пересолили? Долейте воды, добавьте картошки — впитает соль. Густо? Разбавьте бульоном. Жидко? Уварите подольше. Метод гибкий.

Виды соусов

Томленых соусов в мире — сотни. Но все они делятся на несколько больших семейств. Зная эти семейства, освоите любой рецепт.

Томатные. Основа — помидоры или томатная паста. Самый универсальный тип. Подходит к мясу, рыбе, овощам, пасте, пицце. Король соусов.

Сливочные. Основа — сливки или молоко. Нежные, кремовые, обволакивающие. Прекрасны с курицей, рыбой, грибами. Любимы детьми.

Овощные. Готовятся из лука, моркови, перца, баклажанов. Густые, ароматные, питательные. Часто становятся самостоятельным блюдом.

Грибные. Основа — лесные или культурные грибы. Насыщенные, землистые, с глубоким ароматом. Идеальны к мясным блюдам и кашам.

Винные. Основа — красное или белое вино. Изысканные, ресторанные. Алкоголь выпаривается, остается только вкус. Подаются к дичи и говядине.

Каждое семейство имеет десятки вариаций. Но логика одна — медленное томление раскрывает потенциал основы. Это магия — общая для всех.

Базовые ингредиенты

Что нужно для хорошего томленного соуса? Список короткий, но каждый пункт важен.

Основа. Помидоры, сливки, грибы, бульон — что-то одно или комбинация. Это база, от которой пойдет вся работа.

Овощная подушка. Лук, морковь, чеснок. Без этой троицы редко обходится. Они дают сладость, аромат, глубину.

Жир. Растительное или сливочное масло. На нем обжариваются овощи перед томлением. Жир — носитель вкуса. Без него никак.

Специи. Соль, перец, лавровый лист — минимум. Тимьян, орегано, базилик, паприка — для разнообразия. Специи делают соус узнаваемым.

Жидкость. Вода, бульон, вино, сливки. То, в чем все будет томиться. От жидкости зависит характер соуса.

Свежие травы. Петрушка, кинза, базилик, укроп. Добавляются в конце для свежести. Готовый соус с травами — совсем другое дело.

И подсказка для умных хозяек — заведите дома базовый набор. Лук, морковь, чеснок, томатная паста, сливки, специи. С этими продуктами вы сделаете соус в любой момент.

Инвентарь

Хорошая новость — для томленных соусов не нужна особая посуда. Большинство нужного есть на каждой кухне.

Кастрюля или сотейник с толстым дном. Это главная вещь. Тонкое дно даст подгорание, толстое — равномерный нагрев. Чугун, нержавейка с толстым дном, керамика — отличные варианты.

Деревянная или силиконовая лопатка. Для помешивания. Металлическая ложка царапает антипригарное покрытие, дерево и силикон — нет.

Острый нож. Овощи нужно резать аккуратно. Тупой нож — кошмар хозяйки. Заточите свой или купите новый — ощутите разницу.

Разделочная доска. Лучше две — одна для овощей, другая для мяса. Так вкусы не смешиваются между блюдами.

Терка. Для морковки, чеснока, иногда лука. Ускоряет нарезку. Хорошая терка — на годы.

Блендер. Не обязателен, но полезен. Если хотите однородный соус — без блендера не обойтись. Погружной удобнее обычного — пюрируйте прямо в кастрюле.

И главный совет — повторюсь — не гонитесь за дорогой посудой. Простая чугунная кастрюля даст результат не хуже фирменной. Главное — толстое дно и плотная крышка.

Глава 1: Выбор ингредиентов

Соус начинается не с плиты — с магазина. Какие продукты купите, такой результат и получите. Это закон, и он не знает исключений.

Многие думают — соус все простит. Положу что есть, потомлю подольше — будет вкусно. И ошибаются. Из плохих помидоров не сделать хорошего соуса. Никак.

В этой главе разберем, что и как выбирать. Чтобы ваш соус был не просто съедобным, а действительно вкусным. Тем самым, после которого тарелку вычищают хлебом до блеска.

Свежие овощи

Овощи — основа большинства соусов. И от их качества все зависит.

Лук. Возьмите крепкий, тяжелый, с сухой шелухой. Мягкий, проросший, с гнилыми боками — выбрасывайте. Такой лук горчит, портит соус.

Морковь. Яркая, оранжевая, плотная. Согните пополам — должна треснуть с хрустом. Если гнется как резиновая — старая, безвкусная.

Чеснок. Тяжелые головки с тугими, не расходящимися зубцами. Шелуха сухая, но не отслаивается. Зеленый росток внутри — признак старого чеснока, такой даст горечь.

Сладкий перец. Глянцевый, упругий, с зеленой плодоножкой. Морщинки на коже — он уже отдыхает в магазине неделю. Берите свежий.

Сельдерей. Крепкие, хрустящие стебли. Гнущиеся, вялые — пропустите. Сельдерей дает соусу ту самую благородную горчинку.

И знайте — сезонные овощи всегда лучше тепличных. Летом и осенью соусы получаются ароматнее, чем зимой. Это не каприз — это химия. В сезонных овощах больше сахаров и эфирных масел.

Томаты

Помидоры — отдельная история. От них зависит все.

Лучшие томаты для соуса — мясистые, плотные, с минимумом семян и сока. Сорт «сливка» — идеальный кандидат. Длинные, как яйцо, плотные, мало воды.

Бычье сердце — тоже хорош. Большой, мясистый, ароматный. Из него получается насыщенный соус с глубоким вкусом.

Черри для соуса не подходят. Они слишком водянистые. Их съели в салат — и хорошо.

Зимой свежих хороших помидоров нет. Не обманывайтесь красивыми тепличными — они без вкуса. Берите консервированные в собственном соку. Хорошие итальянские — почти как свежие летом.

Томатная паста — спасение. Концентрированный вкус помидоров в баночке. Маленькой ложки достаточно, чтобы соус заиграл. Берите натуральную, без добавок и крахмала.

Лайфхак — томатную пасту перед добавлением в соус слегка обжарьте на масле. Тридцать секунд — и аромат раскроется в десять раз сильнее. Этот трюк используют шеф-повара во всех ресторанах.

СЛИВКИ И МОЛОКО

Молочные продукты — основа сливочных соусов. Качество имеет решающее значение.

Сливки берите от двадцати процентов жирности и выше. Десятипроцентные свернутся при нагреве, дадут хлопья. Двадцать процентов — золотой стандарт. Тридцать три — для самых нежных соусов.

Натуральные сливки. Не растительные, не на пальмовом масле, а настоящие — из молока. Прочтите состав. Должно быть только «сливки нормализованные», ничего больше.

Молоко для соусов — не лучший выбор. Оно дает водянистую текстуру. Если уж используете — берите цельное, от четырех процентов жирности.

Сметана подходит. Жирная, домашняя — идеально. Магазинная двадцатипроцентная — нормально. Десятипроцентная свернется при нагреве, не берите.

Сыр для сырных соусов — плавкий. Моцарелла, чеддер, гауда, эмменталь, российский. Творожный сыр тоже годится — типа маскарпоне.

Совет — не кипятите молочные продукты. Сливки доводите до едва заметного парения, не больше. Кипение разрушает структуру, соус становится зернистым.

Бульоны

Бульон — секретный ингредиент многих соусов. Заменив его на воду — значит потерять половину вкуса.

Куриный бульон — самый универсальный. К нему подходит почти все. Варится из костей и мяса курицы с овощами. Полтора-два часа — и готов.

Говяжий — для серьезных мясных соусов. Темный, насыщенный, с жирком. Варится дольше курицы — три-четыре часа.

Овощной — для постных дней и легких соусов. Морковь, лук, сельдерей, лавровый лист. Сорок минут варки — и есть бульон.

Грибной — деликатес. Сушеные белые грибы залейте кипятком, дайте настояться час. Получится концентрированный грибной бульон. Идеален для соусов к пасте и мясу.

Кубики бульонные — не самый полезный, но удобный вариант. Если совсем некогда варить — растворите кубик в кипятке. Только берите натуральные, без глутамата и красителей.

И лайфхак — варите бульон большой партией. Разлейте по контейнерам, заморозьте. В любой момент достали, разморозили — и вот вам база для соуса. Экономия времени огромная.

Специи

Специи — это последний штрих, который превращает обычный соус в шедевр. Без них даже идеальная база останется скучной.

Соль. Берите обычную поваренную или морскую. Йодированная для томления не подходит — придает специфический привкус.

Черный перец. Молотый — теряет аромат через месяц. Берите горошком и мелите при добавлении. Разница огромная.

Лавровый лист. Целый, не молотый. Кладите в соус один-два листика, в конце вынимайте. Долго не держите — даст горечь.

Орегано — главная травка для томатных соусов. Душица — то же самое, только русское название. Сухая идеально подходит для томления.

Базилик — спутник помидоров. Сухой кладите в начале, свежий — в конце. Свежий аромат не выдерживает долгого нагрева.

Тимьян — пряный, древесный аромат. Идеален для мясных и грибных соусов. Хватит маленькой щепотки.

Паприка — копченая или сладкая. Дает цвет и характерный аромат. Венгерская копченая — отдельная любовь, попробуйте обязательно.

И помните — повторяю — специи добавляют постепенно. Лучше попробовать и досолить, чем испортить пересолом. Соус прощает многое, но не пересоленность.

Глава 2: Подготовка ингредиентов

Половина успеха — в подготовке. Правильно нарезали овощи, правильно их обжарили — и соус сам себя приготовит. Ошиблись в подготовке — никакая плита не спасет.

Многие хозяйки недооценивают этот этап. Бросают как попало нарезанные овощи в кастрюлю и удивляются — почему соус получился невнятным. А секрет именно в подготовке.

Эта глава — про то, как правильно подойти к процессу. Чтобы каждое движение работало на конечный результат. Без суеты и спешки.

Нарезка овощей

Кажется — какая разница, как нарезать лук? Главное мелко. А разница есть, и большая.

Для томления овощи режут одинаково. Все кубиками. Все одного размера. Это важно — крупные куски не успеют отдать вкус, мелкие сгорят.

Размер кубика — пять-семь миллиметров. Это золотой стандарт. Не слишком крупно, не слишком мелко. Овощи равномерно прогреваются и томятся.

Лук режется так. Очистили, разрежали пополам вдоль. Положили срезом вниз. Сделали надрезы вдоль, не доходя до корня. Потом — поперечные. Получится мелкий ровный кубик.

Морковь — кубик того же размера. Можно через терку, но кубики дают другую текстуру. В соусе с кубиками морковь чувствуется, с тертой — растворяется.

Чеснок — лучше через пресс. Или мелко-мелко рубить ножом. Крупно — не нужно, иначе будут попадаться твердые кусочки.

Лайфхак — режьте овощи перед самой готовкой. Заранее нарезанный лук теряет аромат за час. Свежая нарезка — свежий вкус.

Обжарка до томления

Прежде чем что-то томить — нужно обжарить. Этот этап многие пропускают. И зря — он создает основу вкуса.

В кастрюлю с толстым дном налейте растительное масло. Две-три столовые ложки на стандартную порцию соуса. Раскалите на среднем огне.

Первым идет лук. Высыпали, помешали — и оставили на пять-семь минут. Огонь средний. Лук должен стать прозрачным, золотистым. Не коричневым! Коричневый горит, дает горечь.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.