

Jævnemetoder til suppe og sovse

Alle jævningerne er til sovs til 4 pers.

Mel jævning

2 ss. Hvedemel og 1 dl. Vand

Anvendes til jævnning af varme supper og sovse. Er neutral i smagen. Vand kommes i melrysteren hvedemel tilsættes, og rystes sammen til en klumpfri masse. Opløses i varm væske. Koges i 15 min. ved svag varme, medens der piskes i sovsen

Maizena jævning

1 ss. MAIZENA og 1 dl vand.

Kan anvendes til jævnning i al madlavning. Den har en neutral smag, Maizenamel udrøres i koldt vand til en klumpefri masse, er opløselig i både kold og varm væske. Koges i 3 min under svag varme

Kartoffel jævning

300 g. melede kartofler og 5 dl bouillon

Kartoflerne skrælles og halveres, koges i 20 min. i bouillon. Blendes herefter. Kan anvendes til jævnning af supper og sovse.

Grundsovs Bechamel (Mælkesovs)

3 dl. Skummetmælk

1 gange jævnning, mel eller Maizena

Salt og hvid peber evt. muskatnød

Mælken kommes i en gryde, og bringes under omrøring til kogepunktet. Tilsæt 1 gang jævnning. Tilsmages

Persillesovs

- 4 dl bechamel
- 1 bundt persille
- Hak persillen fint, tilsæt den og kog med i 1 minut.

Løgsovs

- 4 dl. bechamel
- 2 løg
- 2ss. Vand
- Løg pille og skæres halvovert og skæres i skiver

Løg dampes i vand under låg. Tilsæt bechamel.

Mornay sovs

- 2 dl mælk
- 2 dl bouillon (1/2 terning + vand)
- meljævning
- 100 g revet ost – højst 30+/18%
- 1/2 tsk revet muskatnød
- salt og friskkværnet hvid peber

Varm mælk og bouillon i en gryde og tilsæt 1 gang meljævning.

Pisk over middelstærk varme, til sovsen kommer i kog.

Tilsæt muskatnød og kog sovsen over svag varme i 5 min.

Osten tilsættes under omrøring.

Sovsen må ikke koge efter at osten er tilsat.

Smag til med salt og peber.

Til lasagne

Svampesauce

- 4 dl bechamel eller velouté
- 120 gram champignon (eller anden svamp)
- 2 ss citronsaft (ca. 1/2 citron)
- Salt og hvidpeber

Fremgangsmåde

Skær roden af svampene og skyl dem hurtigt under kold vand.

Skær svampene i tynde skiver og hæld dem i gryden.

Dæk bunden af en gryde med så lidt vand som mulig. Bring den i kog.

Hæld citronsaften på.

Lad dem dampe/koge under låg i 4-5 minutter til svampene er møre. Rør rundt en gang imellem.

Tilsæt bechamel eller velouté og lad det koge op.

Er den for tynd så lad den koge lidt ind under omrøring.

Smag den til.

karrysauce (indienne)

- 4 dl bechamel eller velouté
- 1 løg
- ½ æble
- 2 ss olie (30 gram)
- 1 spsk karry
- 3 ss tomatpuré
- Salt og hvid peber

Fremgangsmåde

Hak løgene og æblet fint.

Olie kommes i en gryde.

Steg løg og æbler heri tilsæt karry, røres godt igennem

Tilsæt tomatpuré og bechamel eller velouté

Lad det koge til passende konsistens

Smag den til.

Tomatsauce (aurore) Hurtig

- 4 dl bechamel
- 4 ss tomatpure

Fremgangsmåde

Bland tomatpureen i bechamel saucen.

Kog det op.

Smag den til.

ASPARGESSOVS

- 1 dåse asparges
- 2 dl aspargesvand fra dåse
- 2 dl let-, skummetmælk
- ½ terning hønsebouillon
- 1x meljævning
- salt og friskkværnet hvid peber

Aspargesvand, mælk og hønsebouillon bringes i kog.

Jævningen piskes i sovsen, hvor efter sovsen skal simre i 10 min.

Tilsæt aspargesstykker og smag til med salt og peber

Grundsovs Velouté sovs

3 dl suppe (4 dl. vand og ½ supper terning)

1 gange jævning, mel eller Maizena

Salt og hvid peber

Suppen kommes i en gryde, og bringes under omrøring til kogepunktet. Tilsæt 1 gang jævning og koges igennem. Tilsmages med salt og peber.

Peberrods sovs

4 dl velouté sovs

30 g. reven peberrod

Salt, honning og citronsaft

Fremgangsmåde

Sovsvelouté tilsmages med peberrod. Lige før serveringen smages sovsen til med honning, salt og citronsaft.

Svampesauce

- 4 dl suppe
- 2 ss mel
- 120 gram champignon (eller anden svamp)
- 2 ss citronsaft (ca. ½ citron)
- Salt og hvidpeber

Fremgangsmåde

Skær roden af svampene og skyl dem hurtigt under kold vand.

Skær svampene i tynde skiver og hæld dem i gryden.

Dæk bunden af en gryde med så lidt vand som mulig. Bring den i kog.

Hæld citronsaften på.

Lad dem dampe under låg i 4-5 minutter til svampene er møre. Rør rundt en gang imellem.

Tilsæt mel og røres godt igennem uden at det bruner.

Tilsæt suppen og lad det koge igennem så sovsen har den rette konsistens.

Smag den til.

Paprikasovs

1 finthakket løg

30 g. røget kød i tern eks. magert bacon kalkun eller kylling

Lidt raps eller olivenolie og 20 g. mel

4 dl. suppe

Paprika, salt og hvid peber

Bacon svitses i olie, til fedet er afstegt.

Løg vendes tilberedes til de er klare i farven

Tilsæt paprika og herefter suppe

Kog sovsen under omrøring til jævn konsistens. Tilsmages med salt og peber.

Tomatsauce

- 2 stk gulerødder
- 1 løg
- 1 laurbærblad
- ½ gren Timian (½ ss)
- 1 fed hvidløg
- 30 g. røget kød eks.bacon i tern. gram
- 10 gram olie
- ½ kg tomat. Dåsetomat er fint.
- 15 g. mel
- ½ liter suppe

Fremgangsmåde

Gulerødder og løg skæres i tern

Olie kommes i gryden og bacon brunes let heri .

Tilsæt grønsagerne, herefter mel

Bages igennem til det er lysebrunt.

Tilsæt suppe og tomater Lad det koge ½ timer.

Blendes og sigtes.

Tilsmages med salt og hvid peber

karrysauce

- 4 dl suppe
- 20 g.mel
- 1 løg
- ½ æble
- 2 ss olie (30 gram)
- 1 spsk karry
- Salt og frisk kværnet peber
- Evt. lidt tomatpure

Fremgangsmåde

Hak løgene og æblet fint.

Olie kommes i en gryde.

Steg løg og æbler heri tilsæt karry og mel røres godt igennem

Tilsæt suppen

Lad det koge til passende konsistens. Tilsmages og sigtes.

BRUN SKYSOVS

4 dl fedtfri sky, suppe eller grønsagsvand

1 bouillonterning

1x meljævning

Salt og friskkværnet peber

kulør

Skyen bringes i kog.

Meljævningen tilsættes under omrøring og sovsen koges igennem.

Smages til med salt, peber og eventuelt sukker, ribsgeleé eller rødvin.

Tilsæt kulør til passende farve.

Rødvins sauce velegnet til oksekød

- 40 g. hakket løg
- 50 g. hakket champignons
- 1 ss raps olie
- 1 dl rødvin
- 4 dl brun skysovs

Løg og champignons svitses, i olie, i en gryde uden at brune

Tilsæt rødvin

Koges ind til det halve

Tilsæt brun skysovs

Saucen koges til retten konsistens

Saucen skal ikke sigtes , men serveres med løg og champignons i.

Sauce Chasseur velegnet til lyst kød

- 40 g. hakket løg
- 50 g. hakket champignons
- 1 ss raps olie
- 1 dl tør hvidvin
- 4 dl brun skysovs
- 1 ss tomatpure
- 1 dl grovhakket persille

Løg og champignons svitses, i olie, i en gryde uden at brune

Tilsæt Hvidvin

Koges ind til det halve

Tilsæt brun skysovs

Saucen koges til retten konsistens

Tilsæt tomatpuré og persille

Sauce Diable (Djævel)

- 40 g. hakket løg
- 1 ss raps olie
- ½ ts. Knust hvidpeber
- 1 dl tør hvidvin eller ¼ dl hvidvinseddike
- 4 dl brun skysovs
- Cayenne og salt

Løg svitses i olie, i en gryde uden at brune

Tilsæt knust hvid peber

Tilsæt Hvidvin eller hvidvins eddike

Koges ind til det halve

Tilsæt brun skysovs

Saucen koges til retten konsistens

Tilsmages med cayenne og salt

Brun mustardsauce

- ½ ss. Mustard lidt vand
- 4 dl Sauce diable
- 1 ss. Worchestersauce

Mustard udrøres i en kop, med vand

Sauce diable tilsættes mustard og worchestersauce

Sauce provencale

- 2 hakkede modne tomater

- 1 fedhvidløg
- 2 ss rapsolie
- ¼ ts. Knust peber
- 4 dl brun skysovs

Hvidløg og peber svitses i gryde uden at brune

Tilsæt tomater og røres godt igennem

Tilsæt brun skysovs og koges godt igennem

Sigtes og tilsmages

PULVERSOVS f.eks. Bearnaise eller hollandaisesauce

- 2 breve pulver
- 4 dl mini mælk

Kom mælken i en gryde

Pisk pulveret ud i den kold mælk

Varm sovsen igennem under om røring.

Koges ved svag varme i ca. 5 min.

Pulveret jævner sovsen, når den varmes igennem

Hvid Mustardsauce

- ½ ss mustard lidt vand
- 4 dl. hollandaisesauce

Mustard udrøres med vand i en kop og tilsættes hollandaisesaucen