

# Spændende grøntsagssovse

## Tomatcoulis (4-6 personer)

Ingredienser: 2 tsk. olie, 1 løg i tern (ca. 100 g), 6 modne tomater i tern (ca. 600 g), 3 fed hvidløg, 2 spsk. koncentreret tomatpuré, 1 dl tør hvidvin, 1 dl vand, suppevisk af timian, rosmarin og persille, salt, peber

1. Grøntsagerne svitses let i olien med tomatpuréen.
2. Hvidvin, vand, suppevisk og salt kommes ved.
3. Simre i ca. 30 min.
4. Suppevisken tages op, og massen blendes.
5. Smages til med salt og peber.

Servering:

Serveres f.eks. til fjerkræ eller kød sammen med andet tilbehør.

## Urtebearnaisesovs (4 personer)

Ingredienser: 100 g porrer, 75 g selleri, 60 g gulerod, 40 g løg, 4 dl vand, 1 tsk. tørret estragon eller 3 tsk. frisk fransk estragon, evt. bouillon, salt (hvis der ikke tilsættes bouillon), 20 g margarine eller flødeost light, 3 tsk. béarnaiseessens, peber

1. Grøntsagerne koges i vand tilsat salt eller bouillon og estragon.
2. Grøntsagerne blendes med kogevandet.
3. Margarine eller flødeost light piskes i.
4. Smages til med béarnaiseessens.

## Peberfrugtsovs (4 personer)

Ingredienser: 2 røde eller gule peberfrugter, 1 finthakket skalotteløg, 1 fed hvidløg ½ spsk. olie, 2½ dl lys bouillon, 2 spsk. friske basilikumblade eller 2 tsk. tørret basilikum 50 g flødeost light

1. Peberfrugterne flækkes, kernerne skræbes ud, og peberfrugterne skæres i mindre stykker.
2. Peberfrugter, løg og hvidløg svitses i olien.
3. Bouillon tilsættes.
4. Koger i ca. 15 minutter under låg.
5. Sovsen blendes og hældes tilbage i gryden.
6. Flødeosten piskes i sammen med hakket basilikum.
7. Varmes op under omrøring.
8. Den må ikke koge.
9. Smages til med salt og peber.

### **Moderne brun sovs** (4 personer)

Ingredienser: 4 finthakkede skalotteløg, 1 tsk. olie eller margarine, 1½ spsk. balsamicoeddike eller rødvinseddike, 5½ dl kraftig kalve- eller oksebouillon  
3/4 dl hvedemel, 1 dl vand, evt. lidt kulør

1. Skalotteløgene svitses i fedtstoffet, uden at de tager farve.
2. Eddiken hældes over, og lad det koge næsten helt ind, før bouillonon tilsættes.
3. Lad blandingen koge godt igennem.
4. Sovsen jævnes med melet rørt op i vand.
5. Koges op og simre i mindst 5 minutter, men gerne længere.
6. Smages til med salt og peber.

Tips:

Sovsen kan farves med kulør, men bruges balsamicoeddike, får sovsen en lysebrun farve.

### **Porre-sennepssovs** (4 personer)

Ingredienser: 1 stor porrer i tynde skiver (ca. 125 g), 2 tsk. margarine eller olie, 1 spsk. Dijonsennep, 3 dl grøntsagsbouillon (vand + terning), majsstivelse, salt, peber

Fremgangsmåde:

1. Porren svitses let i fedtstoffet.
2. Dijonsennep tilsættes og svitses et øjeblik.
3. Bouillon tilsættes, og sovsen småkoger i ca. 5 min.
4. Jævnes og smages til med salt og peber.

Serveringsforslag:

Serveres f.eks. til kogt eller stegt kylling, kød eller fisk.

### **Karrysovs** (Til boller i karry) (4 personer)

Ingredienser:

1 finthakket løg (ca. 100 g), 2 spsk. olie, 2 tsk. karry, 2½ spsk. hvedemel  
5 dl vand fra kødbollerne, 1 squash, salt, peber

Fremgangsmåde:

1. Olien varmes op i en gryde, karry tilsættes.
2. Melet drysses over, og der røres, til det er opsuget.
3. Kogevandet tilsættes lidt ad gangen under konstant piskning.
4. Squashen rives på den grove side af rivejernet og kommer i sovsen.
5. Lad sovsen småkoge i 5 min.
6. Smages til med salt og peber.
7. Kødbollerne kommer i sovsen, der varmes igennem.

Tilbehør:

Ris og en salat f.eks. med frisk spinat.