

Ideer til jævne sovs (6pers.)

Grundopskrift:

Varm 5 dl. mini- eller skummetmælk op til kogepunktet.

Lav en meljævning af vand og ca. 3 spsk. hvedemel. Jævn mælken, og lad sovsen koge igennem. Smag den til med:

Sennepssovs:

Salt, peber og fiskesennep

Persillesovs:

Salt, peber, hakket persille og evt. lidt reven muskatnød

× Brun sovs:

Salt, peber, koncentreret boullionterning, lidt eddike, ribsgele (eller andet sødt) + kulør

Andre sovs:

Karrysovs:

Svits 1 løg i tern med 2 tsk. karry og 1 revet madæble i 1 tsk. olie. Tilsæt 5 dl. grøntsagsboullion. Lad sovsen småkoge under låg i ca. 15 min, og jævn den med en meljævning. Lad den igen koge op, og smag til med salt og peber.

Variation: 2 gule peberfrugter, 1 gulerod og 1 kartoffel koges med, og sovsen blendes til en cremet konsistens. Undlad da at jævne sovsen.

Stuede grøntsager:

Kog ca. 900 gr. grøntsager møre. Hæld vandet fra, men gem det. Tilsæt 3 dl mælk og 3 dl grøntsagsvand. Jævn stuvningen med en meljævning, og lad den koge godt igennem. Smag til med salt og peber.

Tomatsovs:

Svits 1 løg i tern og 1 fed presset hvidløg i 1 tsk. olie. Tilsæt 1 dåse flåede, hakkede tomater, 40 gr. tomatpuré, lidt koncentreret grøntsagsboullion og 1 dl. mælk. Når sovsen koger, jævnes den med meljævning, og smages til med salt, peber og timian.

Fiskesovs:

2½ dl. fiskeboullion og 2½ dl. mælk varmes op til kogepunktet. Jævn sovsen med meljævning, og lad den koge godt igennem. Smag til med sennepspulver *eller* citronsaft, samt salt og peber.

Grøntsagspuré:

400 gr. kogte grøntsager blendes. Der er mulighed for at jævne med meljævning eller friskost.

Tips:

Sovsene kan også jævnes med maizena rørt op i vand.

