

КАРТОЧКА РЕЦЕПТА

Соус Маринара

Классическое блюдо итальянской кухни из региона Венето. Основные ингредиенты: баклажан, шафран, оливковое масло. Время приготовления: 15 минут, на 1 порций. Сложность: средний.

15 мин | 1 порц. | 645 ккал

Кратко о рецепте

Категория

Соусы/Заготовки

Время приготовления

15 мин

Сложность

Средний

Калорийность

645 ккал

Порции

1

Дата публикации

18 февраля 2026 г.

Ингредиенты

- Оливковое масло — 100 мл
- Соль — по вкусу
- Чёрный перец — по вкусу
- Баклажаны — 2 шт.

Шаги приготовления

1

Подготовьте все ингредиенты: промойте зелень, очистите чеснок, нарежьте или измельчите компоненты. Для соусов важно использовать свежие, качественные продукты — это определяет итоговый вкус.

2

Следуйте базовой технологии приготовления: для холодных соусов (песто) — измельчайте в блендере или ступке; для горячих (аррабиата, маринара) — обжаривайте на оливковом масле с ароматическими добавками.

3

Добавьте основные ингредиенты соуса. Для томатных соусов тушите 20-30 минут на медленном огне. Для соусов на основе зелени — достаточно кратко измельчить, чтобы сохранить свежесть вкуса.

4

Попробуйте соус и откорректируйте вкус: добавьте соль, перец, лимонный сок, сахар (чтобы убрать кислоту томатов) или оливковое масло. Хороший итальянский соус должен быть сбалансированным.

5

Используйте соус сразу или перелейте в чистые банки для хранения. Томатные соусы хранятся в холодильнике до 5 дней, соус песто — до 7 дней (залитый сверху оливковым маслом). Можно заморозить порционно.

Советы и примечания

- Это блюдо родом из Венето — одного из кулинарных регионов Италии со своими традициями и особенностями.
- Блюдо среднего уровня сложности. Внимательно следите за температурой и временем приготовления.
- Используйте только качественные итальянские продукты: оливковое масло первого отжима (*extra vergine*), выдержанные сыры (пармезан, пекорино) и свежие травы — это существенно влияет на итоговый вкус.