

طرز تهیه سس سالاد مخصوص رژیم وگان

در جستجوی یک دستور سس سالاد وگان بدون روغن هستید؟ ما به شما سس و چاشنی های **وگان** برای سالاد را معرفی می کنیم با طعمی از میوه ها، سبزیجات و... در این مقاله دستور 3 سس وگان خوشمزه وجود دارد که با هم به آن ها می پردازیم:

سس خامه ای ذرت با شوید و تره

این سس خامه ای غنی از ذرت پوره شده تهیه می شود. همچنان لذت بخش است که با سالاد سبزمینی یا سالاد ماکارونی مخلوط شود.



مواد لازم:

- یک بسته ذرت طلایی زرد منجمد

- ۲ قاشق غذاخوری آب لیمو
- ۱ قاشق غذاخوری شوید تازه خرد شده
- ۱ قاشق چایخوری تره تازه خرد شده
- ۱ قاشق چایخوری پودر خردل
- 8/1 قاشق چایخوری پودر سیر
- 8/1 قاشق چایخوری نمک سیاه
- فلفل سیاه فراورده شده به میزان لازم

دستور:

در یک بلندر، ذرت و 2/1 پیمانه آب را با هم مخلوط کنید. درپوش بگذارید و تا زمانی که صاف و کرمی شود، مخلوط کنید. مخلوط را از طریق یک صافی، صاف کنید.

باقی مواد را به این ترکیب اضافه کنید تا به خوبی مخلوط شود.

تا زمان سرو آن را در یخچال نگهداری کنید.

سس بادام زمینی به سبک تایلندی

بادمجان خرد شده تنها برای بابا غنوش مناسب نیست، این سس خوشمزه بافت کرمی و نرم دارد که از سبزیجات بنفش به دست می آید. این سس را بدون روغن را به سالاد خود اضافه کنید. وقتی یک دستور سس بادام زمینی تایلندی دسترسی دارید.

مواد لازم:

- یک بادمجان متوسط، خرد شده.
- 2/1 پیمانه فلفل قرمز
- ۲ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی
- ۲ قاشق غذاخوری آب لیمو

- ۲ قاشق غذاخوری شربت ذرت
- ۱ و ۱/۲ قاشق چایخوری سس سویا
- ۲ حبه سیر
- نمک دریایی، به میزان لازم
- فلفل سیاه تازه آسیاب شده، به میزان لازم
- ۱ قاشق غذاخوری ریحان گیاهی خرد شده



دستور:

در یک ماهیتابه نجسب، بادمجان و 4/1 پیما نه آب را ترکیب کنید. درپوش گذاشته و در حرارت متوسط ۱۰ تا ۱۵ دقیقه یا تا زمانی که بادمجان نرم شود، بگذارید پخته شود. سپس به مدت 10 دقیقه زمان دهید تا خنک شود.

بادمجان را در یک مخلوط کن ریخته باقی مواد را به آن اضافه کنید و اجازه دهید تا به خوبی مخلوط شود.

این سس را در یک شیشه گذاشته درب آن را ببندید و در یخچال تا 5 روز می توانید نگهداری کنید.

سس ایتالیایی خامه‌ای گیاهی

این سس سبک و خامه‌ای از نخود کنسروی تهیه شده است. این سس ایتالیایی وگان را با سالاد حتما امتحان کنید.

مواد لازم:

- 2/1 پیما نه نخود پخته یا کنسروی
- 2/1 پیما نه شیر گیاهی بدون شکر
- ۲ قاشق غذاخوری آب لیمو
- ۱ قاشق غذاخوری مخمر
- ۱ قاشق چایخوری ادویه ایتالیایی خشک



مصولات سالم، رژیمی و بدون قند

3 سس سالاد مخصوص رژیم وگان

طرز تهیه:

در یک مخلوط کن، تمام مواد را ترکیب کنید. سپس تا زمان سرو، در یخچال نگهداری کنید.