

# Sådan laver du fedtfattige sovs og dressinger

Sovs og dressing er kendt for at være fedtholdigt tilbehør, som skal undgås. Du kan dog sagtens spise sovs og dressing, når du vil spise fedtfattigt. Sovse og dressinger kan pifte maden op og gøre det lettere at få flere grøntsager til at glide ned. Du kan udmærket lave sovs og dressinger med mindre fedt, så maden hverken føles tør eller bliver for fed.

Det, som du skal undgå, er:

- pandefedt
- margarine og smør
- fedtrig sky og fedtrig suppe
- fløde og cremefraiche.

## SÅDAN LAVER DU EN FEDTFATTIG SOVS

Du kan lave sovs af en kraftig sky, suppe eller fond, hvor fedtet er skummet af. Brug eventuelt et stykke køkkenrulle til at trække de sidste fedtperler af.

Du kan også lave sovs af kartoffelvand, grøntsagsvand, purerede grøntsager eller mælk (skummet-, mini- eller letmælk), eller du kan koge stegepanden af - men smid stegefedtet væk, inden du tilsætter vand.

Du kan tilsætte grøntsager, fx løg, champignon, fløde tomater, peberfrugt, asparges, blomkål, ærter og gulerod.

Smag sovsen til med fx bouillonterning, krydderurter, soja, krydderier, ketchup, tomatpure, sukker eller balsamicoeddike.



## SÅDAN JÆVNER DU SOVS

Du kan jævne sovsen med hvedemel, maizena eller sovsejævner. Jævn sovsen til den ønskede konsistens - tyk eller tynd, som du ønsker det.

### Meljævning

En meljævning laves af hvedemel/maizena og kold væske (vand, mælk eller suppe).

Som hovedregel skal du bruge dobbelt så meget væske som mel.

Lav som udgangspunkt en meljævning bestående af:

- 1 dl væske
- 2-3 spsk. mel

Hæld først væsken i en melryster og derefter melet. Ryst blandingen kraftigt med låg på, indtil den er ensartet og uden klumper. Hæld jævningen i en tynd stråle i den kogende væske under konstant omrøring. Kog sovsen ved svag varme i 5 minutter, så er melsmagen væk.

Tilsæt jævning, indtil sovsen har den ønskede konsistens. Vær opmærksom på, at jævningen først giver konsistens, når sovsen koges igennem.

Rør eventuelt melet ud i et surmælksprodukt (kvark eller fromage frais). Det giver sovsen et mere cremet udseende.

### Sovsejævner

Sovsejævner drysses direkte i den kogende sovs under omrøring. Drys lidt sovsejævner i ad gangen, da jævningen først giver den rette konsistens efter cirka 1 minuts kogning.

## OPSKRIFTER

Alle opskrifterne er beregnet til 4 personer.

### Aspargesovs

Det skal du bruge:

- 1 dåse asparges
- 2 dl aspargesvand fra dåse
- 2 dl let-, mini- eller skummetmælk
- ½ terning hønsebouillon
- Meljævning
- Salt, friskkværnet peber

Sådan gør du:

Bring aspargesvand, mælk og hønsebouillon i kog. Pisk jævningen i sovsen, og lad sovsen simre i 5 minutter.

Tilsæt aspargesstykker og smag til med salt og peber.



### Bechamelsovs

Det skal du bruge:

- 2 dl mælk
- 2 dl bouillon (½ terning + vand)
- Meljævning
- 100 g revet ost - højst 30+/18%
- ½ tsk. revet muskatnød
- Salt, friskkværnet hvid peber

Sådan gør du:

Varm mælk og bouillon i en gryde og tilsæt meljævning. Pisk over middelstærk varme, til sovsen kommer i kog.

Tilsæt muskatnød, og kog sovsen over svag varme i 5 minutter.

Tilsæt osten under omrøring. Svsen må ikke koge, efter osten er tilsat.

Smag til med salt og peber.

Tip: Du kan bruge bechamelsovs som ostesovs til pasta, i lasagne og i stedet for fløde til flødekartofler.



### Brun skysovs

Det skal du bruge:

- 4 dl fedtfri sky, suppe eller grøntsagsvand
- Eventuelt 1 bouillonterning
- Meljævning
- Salt, peber
- Kulør
- Eventuelt 1 tsk. sukker
- Eventuelt ribsgelé eller rødvin

Sådan gør du:

Bring skyen i kog.

Tilsæt meljævningen under omrøring, og kog sovsen igennem.

Smag til med salt, peber og eventuelt sukker, ribsgelé eller rødvin.

Tilsæt kulør til passende farve.

### Brun sovs – lidt anderledes

Det skal du bruge:

- 1 løg
- 4 tsk. balsamico eller rødvinseddike
- ½ tsk. tørret rosmarin
- 4 dl oksebouillon (bouillonterning + vand)
- Meljævning
- Salt, peber
- Kulør
- Eventuelt 1 tsk. sukker

Sådan gør du:

Pil løget og hak det fint. Damp løgstykkerne i lidt vand, til de er klare.

Tilsæt balsamicoeddike og rosmarin, og kog blandingen ind, så eddiken fordamper.

Tilsæt bouillon og jævning under omrøring, og kog sovsen godt igennem.

Smag til med salt, peber og eventuelt sukker.

Tilsæt kulør til passende farve.

### Champignonsovs

Det skal du bruge:

- 1 lille bakke champignon
- 1 spsk. olie eller flydende margarine
- 2 dl mælk
- 2 dl bouillon (½ bouillonterning + vand)
- Meljævning
- Salt, peber
- Eventuelt paprika

Sådan gør du:

Rens champignonerne, skær dem i skiver og svits dem i fedtstoffet.

Tilsæt mælk og bouillon, og bring det hele i kog.

Tilsæt meljævning, og kog sovsen igennem.

Smag til med salt, peber og eventuelt paprika.

### Løgsovs

Det skal du bruge:

- 4 store løg
- 2 fed hvidløg
- 1 spsk. olie eller flydende margarine

- 1 tsk. estragon
- 4 dl lys bouillon
- Salt, friskkværnet peber
- Eventuelt 1 spsk. sherry

Sådan gør du:

Hak løg og hvidløg fint og svits dem i olien, til de er glasklare.

Tilsæt bouillon og estragon og lad sovsen simre i 20 minutter.

Hæld sovsen i en blender eller foodprocessor, eller purér den gennem en sigte.

Hæld sovsen tilbage i gryden, varm den op og smag til med salt, peber og eventuelt sherry.

### Karrysovs

Det skal du bruge:

- 1 spsk. olie eller flydende margarine
- 1 tsk. karry - eller efter smag
- ½ revet æble
- ½ revet løg
- Eventuelt 2 spsk. revet eller hakket knoldselleri
- 1 dl mælk
- 3 dl bouillon (½ terning + vand)
- Meljævning
- Salt, peber

Sådan gør du:

Svits karry, løg, æble og eventuelt selleri i fedtstoffet.

Tilsæt mælk og bouillon, og bring blandingen i kog.

Rør meljævningen i, og kog sovsen igennem.

Smag til med salt, peber og eventuelt ekstra karry.

### Persillesovs

Det skal du bruge:

- 2½ spsk. hvedemel
- 4½ dl mini- eller letmælk
- 5 spsk. hakket persille
- 2 tsk. olie eller flydende margarine
- ½ tsk. salt
- Eventuelt peber

Sådan gør du:

Pisk melet ud i den kolde mælk. Kog jævningen op under omrøring. Kog sovsen igennem i 5 minutter. Tilsæt persille og olie eller flydende margarine og smag til med salt og peber.

Tip: Kan uden persille bruges til stuede grøntsager.



### Porre-timiansovs

Det skal du bruge:

- 2 porrer
- 1 tsk. tørret timian
- 2 tsk. olie eller flydende margarine
- 1 tsk. honning
- 1 tsk. hvidvinseddike
- 2½ dl bouillon (½ bouillonterning + vand)
- 1 dl magert surmælksprodukt, fx letmælksyoghurt naturel
- 1 spsk. Maizena

Sådan gør du:

Rens porrerne og skær dem i ringe. Svits porrer og timian i olie, uden at de tager farve. Læg låg på, og lad det svitse, til porrerne er bløde. Tilsæt honning og eddike, og lad det koge op. Tilsæt bouillon og kog i 5 minutter. Rør Maizena og magert surmælksprodukt sammen, hæld det i sovsen, og lad det stå 2 minutter ved svag varme. Smag til med salt og friskkværnet peber.

Tip: Vær opmærksom på, at surmælksprodukter

giver grynet sovs, hvis sovsen koger, efter surmælksproduktet er tilsat.

### Pulversovs

Du kan spise pulversovs, når blot fedtindholdet i den færdige sovs ikke overstiger 5 g fedt per 100 g. Dette opnås ved at undlade at tilsætte fedtstof – også selv om det står på pakken.

Der findes mange varianter af pulversovse, fx bear-naisesovs og grøn pebersovs. De kan alle laves til fedtfattige sovs og er et godt alternativ til den hjemmelavede sovs.

Det skal du bruge:

- 2 breve sovsepulver
- 4-5 dl mælk

Sådan gør du:

Pisk pulveret ud i kold mælk, og varm sovsen igennem under omrøring.

Kog sovsen ved svag varme i cirka 5 minutter.

Pulveret jævner sovsen, når den varmes igennem, og smagen er intakt.

### Rødvinssovs

Det skal du bruge:

- 1 stort løg
- 2 gulerødder
- 3 stængler bladselleri
- 1 spsk. olie eller flydende margarine
- 2 dl oksebouillon (½ bouillonterning + vand)
- 1½ dl rødvin
- Fine strimler af 1 usprøjtet appelsin
- 4 spsk. appelsinsaft
- Jævning (mel + vand)

Sådan gør du:

Rens løg, gulerødder og bladselleri. Skær dem i tern, og svits dem i olien, til de er glasklare.

Tilsæt bouillon og rødvin, og lad det simre i 20 minutter. Blend sovsen, og hæld den tilbage i gryden.

Snit det gule - endelig ikke det hvide - af en appelsin i hårfine strimler. Kom strimlerne i kogende vand tilsat lidt salt i 1 minut. Afdryp strimlerne i sigte og kom dem i sovsen.

Smag til med appelsinsaft, salt og peber.  
Tilsæt jævning, og lad sovsen koge i cirka 2 minutter.

### Urtesovs a la Bearnaise

Det skal du bruge:

- 1 lille gulerod
- 1 lille porre
- 1 stængel bladselleri eller 40 g knoldselleri
- 2 skalotteløg
- 3 dl hønsebouillon (½ bouillonterning + vand)
- 1-2 spsk. bearnaiseessens
- Estragon
- Salt, friskkværnet peber
- Eventuelt 1 tsk. flydende margarine

Sådan gør du:

Snit alle grøntsagerne fint og kog dem i bouillon i 15 minutter.

Kom grøntsager og bouillon i en blender eller food-processor eller purér dem gennem en sigte.  
Smag sovsen til med bearnaiseessens, estragon, salt og peber. Tilsæt eventuelt flydende margarine.

### Sweet and sour-grøntsager

Det skal du bruge:

- ½ dl tomatketchup
- ½ dl lagereddike
- ½ dl sukker (cirka 45 g)
- 1 dl lage fra ananas
- 2 dl grøntsagsbouillon (½ bouillonterning + vand)
- 1 spsk. majsstivelse
- 2 spsk. vand til jævning
- 1 spsk. olie
- 3 store gulerødder i grove strimler (cirka 300 g)
- 2 spsk. finthakket, frisk ingefær
- 2 porrer i grove strimler på skrå (cirka 250 g)
- 200 g broccoli i små buketter
- 200 g grønne bønner, eventuelt frosne
- 100 g ananas i tern fra dåse
- 1 tsk. salt
- ½ tsk. peber

Sådan gør du:

Bland tomatketchup, eddike, sukker, lage fra ananas og grøntsagsbouillon i en gryde.  
Rør majsstivelsen ud i vandet, så det bliver til jævning. Tilsæt jævningen til sovsen under omrøring.  
Bring sovsen i kog og kog i 2 minutter.

Varm olien i en stor stegegryde eller wok. Sautér/svits gulerødder og ingefær ved høj varme under kraftig omrøring i 2 minutter.

Tilsæt porrer, broccoli og bønner og sauter yderligere 2 minutter. Tilsæt ananas, og varm retten i 1 minut.  
Grøntsagerne skal stadig være sprøde.  
Bland grøntsagerne med sweet and sour-sovsen, og smag til med salt og peber.

Tip: Du kan servere grøntsagerne med ris, fx jasminris, som en kødløs ret, eller du kan servere et stykke stegt kød til.



### Tomatsovs

Det skal du bruge:

- 1 spsk. olie
- 1 løg
- 1 fed hvidløg
- 1 dåse flåede, hakkede tomater
- Eventuelt 3 spsk. tomatpuré
- ½ terning grøntsagsbouillon
- 1 tsk. oregano, basilikum eller andre krydderurter
- Salt, friskkværnet peber
- Eventuelt 1 tsk. sukker

Sådan gør du:

Hak løg og hvidløg fint og svits dem i olien, til de er glasklare. Tilsæt hakkede tomater, tomatpuré, bouil-

lon og krydderier. Lad sovsen simre i mindst 10 minutter - gerne længere. Smag til med salt, peber og eventuelt sukker.

Tip: Du kan også anvende denne som pizzasovs.

### Sennepssovs

Det skal du bruge:

- 3 dl fiskesuppe (eller bouillon)
- 1 dl mælk
- Meljævning (vand + mel)
- 2 spsk. fiskesennep
- Salt, friskkværnet peber

Sådan gør du:

Bring suppe eller bouillon og mælk i kog. Udrør fiskesennep i lidt kold vand i en kop. Tilsæt fiskesennep og jævning til sovsen, og kog sovsen godt igennem. Smag til med salt og friskkværnet peber.

### Grøn krydderurtesovs

Det skal du bruge:

- 2 dl magert surmælksprodukt
- 2 spsk. friske, hakkede krydderurter, fx persille, dild eller purløg
- 1 tsk. friskhakket løg
- Salt, peber

Sådan gør du:

Rens og hak krydderurterne og løget fint. Bland løg og krydderurter i surmælksproduktet. Smag til med salt og peber.

Tip: Du kan bruge denne dressing i en bagt kartoffel i stedet for smør.

### Kold sovs/dip/dressing

Du kan bruge kold sovs som dressing over en salat eller over kogte grønsager. Lav den kolde sovs af et magert surmælksprodukt med højst 5 % fedt, fx:

- fromage frais
- kvark
- græsk yoghurt
- ylette, yoghurt naturel eller A38.

Smag til med forskellige krydderurter og krydderier, fx persille, dild, purløg, løg, hvidløg, peberrod, sennep, ketchup, tomatpuré, tabasco, soja, citron, sukker, salt, friskkværnet peber med mere. Kun fantasien sætter grænser.

Vær opmærksom på, at hvis du rører længe i et surmælksprodukt, bliver konsistensen tyndere.

Hvis du bruger ylette eller lignende og ønsker en tyk dressing eller kold sovs, kan du lade surmælksproduktet dryppe af i et kaffefilter i nogle timer.



### Guacamole

Det skal du bruge:

- 2 modne avokadoer
- 1 dl magert surmælksprodukt
- 1-2 spsk. citronsaft
- 1 tomat
- 1-2 fed hvidløg
- Cirka 1 tsk. frisk eller ½ tsk. tørret chili
- Salt, friskkværnet peber

Sådan gør du:

Skræl avokadoerne, og mos kødet med en gaffel. Tilsæt straks citronsaft. Gem 1 avocadosten.

Skrab kernerne ud af tomaten. Skær resten af tomaten i små tern og rør den i avokadomosens. Pres hvidløget og rør det ud i avokadomosens. Bland de øvrige ingredienser i, og smag guacamolen til med chili, salt og peber.

Tilsæt avokadostenen, så du undgår, at guacamolen bliver brun, hvis du tilbereder den et par timer før servering.

### Kold kartoffelsalat

Det skal du bruge:

- 800 g kartofler med skræl
- 1½ dl magert surmælksprodukt
- 2-3 spsk. citronsaft
- ½ bundt purløg
- Salt, friskkværnet peber
- 1 tsk. karry
- 1 tsk. sød fransk sennep eller ravigottesovs
- 1 tsk. revet løg
- Radiser eller champignon

Sådan gør du:

Kog kartoflerne møre og pil dem. Afkøl kartoflerne og skær dem i ½ cm tykke skiver.

Rør alle ingredienserne til dressingen sammen. Vend de kolde kartoffelskiver i dressingen og stil kartoffelsalaten i køleskab i en times tid. Smag til med salt og peber.

### Olie-/eddikedressing

Det skal du bruge:

- 1 tsk. dijonsennep
- 1 tsk. flydende honning
- 1 spsk. citronsaft
- 4 spsk. balsamico-/rødvinseddike
- 1 tsk. olie
- Salt, friskkværnet peber

Hæld ingredienserne i en jævningsryster og ryst dem godt sammen.

Tip: Du kan anvende dressingen som marinade til varme grøntsager, rustikke salater samt utraditionel kartoffelsalat.

### Remouladedressing

Det skal du bruge:

- 2 dl magert surmælksprodukt
- 4 spsk. pickles
- Salt

Sådan gør du:

Rør ingredienserne godt sammen i en skål. Smag til med salt.

### Rød sovs

Det skal du bruge:

- 2 dl magert surmælksprodukt
- 1 spsk. tomatpuré
- 1 spsk. paprika
- Eventuelt 1 drys chilipeber eller 2-3 dråber tabasco
- Sukker
- Salt, peber

Sådan gør du:

Rør ingredienserne sammen i en skål. Smag til med krydderier, salt og peber.



### Tomatsalsa

Det skal du bruge:

- 3 tomater
- 1 forårsløg
- ½ grøn peberfrugt
- 1/3 grøn chili
- 1-2 spsk. limesaft
- 1 fed hvidløg
- ½ tsk. salt

Sådan gør du:

Halvér tomaterne og skrab kernerne ud. Hak tomaterne fint. Skyl forårsløget og hak det fint. Befri peberfrugten for frøstol og kerner, og hak frugt-kødet fint. Hak chili og hvidløg fint.

Bland alle ingredienserne, og lad dem trække i køleskab i 15 minutter.

### Tzatziki

Det skal du bruge:

- 1 agurk
- Yoghurt
- Hvidløg
- Salt og peber
- Dild eller mynte

Sådan gør du:

Hæld yoghurten i et kaffefilter og lad den dryppe af i cirka 1 time.

Skræl agurken, del den på langs og fjern kernerne.

Riv agurken groft på et råkostjern og tryk væden ud af den revne agurk enten i hænderne eller i et viskestykke.

Hæld yoghurten i en skål og tilsæt finthakket hvidløg.

Smag til med salt og peber, før agurken blandes i.

Skyl dild eller mynte og brug det som pynt.

Tip: Servér tzatzikien kold til fx græsk salat, sigtebrød eller som tilbehør til det varme måltid.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### Kontakt

#### Diætistenheden

Tlf. 97 64 00 60

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 15.00