



# En sås – flera maträtter

**Béchamelsås, eller vit grundsås är mycket användbar till en uppsjö av maträtter. Förutom som sås kan du göra stuvningar av exempelvis makaroner, morötter eller vitkål, samt använda till lasagne eller gratänger. Även som bas till krämiga soppor fungerar den utmärkt!**

Här visar vi dig grundreceptet och i anslutningen förslag på hur du på ett enkelt sätt varierar såsen. Gör gärna en större sats när du vet att du behöver grundsåsen till flera maträtter inom några dagar och kom ihåg att kyla ner den snabbt och förvara kallt. Lycka till!

## **Béchamelsås, 2 portioner**

### **Ingredienser**

- 25 g eller 2 msk margarin (80%)
- 1,5 msk vetemjöl
- 3 dl mjölk (3%)
- Salt och ev. lite muskot efter smak

### **Gör så här**

1. Smält margarin i en kastrull.
2. Rör i mjölet, vispa sedan i mjölken tills den kokar upp.
3. Sänk värmen och låt sjuda i 5 minuter.

## **Brunsås**

### **Ingredienser**

- Kalvfond eller köttbuljong
- Svartvinbärgelé eller svartvinbärssaft
- Soja

### **Gör så här**

1. Tillaga béchamelsåsen.
2. Tillsätt fond/buljong, gelé/saft och soja efter smak.
3. Låt sjuda på låg värme i cirka 5 minuter under omrörning.
4. Servera som sås till exempelvis köttbullar, biffar, stek eller varför inte lite rostbiff.

### **Räksås**

#### **Ingredienser**

- 100 gram räkor
- Fiskbuljong
- Dill, fryst eller färsk

#### **Gör så här**

1. Tillaga béchamelsåsen.
2. Tillsätt räkorna och smaksätt med buljong, dill, salt och peppar.
3. Servera som sås till exempelvis fisk, fiskbullar eller till pasta. Tillsammans med pannkaka blir det nästan som en crêpe med räkstuvning.

### **Senapssås**

#### **Ingredienser**

- 1-2 msk senap

#### **Gör så här**

1. Tillaga béchamelsåsen.
2. Tillsätt senap och smaksätt med salt och peppar.
3. Servera till exempelvis korvrätter eller oxbringa.

### **Stuvade makaroner**

#### **Ingredienser**

- 2,5 dl makaroner
- ev riven ost

#### **Gör så här**

1. Tillaga béchamelsåsen enligt recept.
2. Koka makaroner enligt anvisning på förpackningen.
3. Häll av vattnet i ett durkslag och häll tillbaka makaronerna i kastrullen. Rör ner stuvning och ev lite riven ost. Smaka av med salt och nymalen peppar.
4. Servera till köttbullar eller stekt falukorv.

### **Stuvade morötter**

#### **Ingredienser**

- 2 morötter
- Färsk eller fryst bladpersilja

#### **Gör så här**

1. Tillaga béchamelsåsen enligt recept.
2. Skala och slanta eller tärna morötter.
3. Koka morötter i lättsaltat vatten och häll sedan av.
4. Blanda morötter med béchamelsåsen och smaksätt med ev lite muskot, peppar och persilja.
5. Servera gärna med kassler, köttbullar eller falukorv.

### **Grön ärtpurésoppa**

#### **Ingredienser**

- 1/2 lök
- 250 g frysta gröna ärtor
- färskost med pepparrotsmak

#### **Gör så här.**

1. Hacka löken i mindre tärningar
2. Koka ärtor och löken i lite lättsaltat vatten
3. Sila av vattnet, spar det gärna till soppan om du vill
4. Tillaga béchamelsåsen och byt ut en del mjölk mot ärtspad
5. Häll ärt- och lökblandningen i såsen och mixa slät med en stavmixer
6. Servera med färskost med pepparrotssmak, en bit bröd eller varför inte en skiva kallrökt lax när det ska vara extra festlig.