

DIỆU DINH DƯỠNG

13 LOẠI SỐT TRONG ĂN UỐNG HEALTHY



1. Sốt mù tạt mật ong (1khẩu phần sốt 25-30gr = 147-177 kcalo)

- Sốt mayounnaise: 50gr
 - Mù tạt: 10gr
 - Nước cốt chanh: 8-10gr
 - Mật ong: 8gr (tùy độ ngọt mong muốn)
 - Dầu oliu: 30gr
 - Muối: 1-2gr
 - Tiêu: 1xíu
- Cho tất cả các nguyên liệu vào âu, trộn đều, vì 1gr muối khá khó cân chuẩn nên bạn cho từng chút vào và nêm nhé
 - Lưu ý: nếu pha nhiều công thức, cốt chanh cho sau cùng vì khi đã khuấy đều các nguyên liệu khác tránh sốt bị tách dầu.

2. Sốt mù tạt đậu phộng

- Làm y hệt công thức mù tạt mật ong và thêm 7-8gr bơ đậu phộng cho 1 công thức sốt ở trên.

3. Sốt kem giấm balsamic (1khẩu phần sốt 25-30gr = 114-137 kcal)

- Giấm balsamic: 40gr
- Dầu oliu: 40gr
- Mật ong: 40gr
- Mù tạt: 10gr
- Sốt mayonnaise: 40gr
- Muối: 2gr
- Tiêu: 1gr
- Lá oregano: 1 xíu
- Cho chung hỗn hợp vào dùng máy xay cầm tay xay đều. Bạn nên nêm từng xíu muối vào và thử lại nhé.

4. Sốt dầu giấm Balsamic (1khẩu phần sốt 25-30gr = 93- 111kcalo)

- Giấm balsamic: 20gr
- Dầu oliu: 10gr
- Mật ong: 20gr
- Tỏi tươi: 1tép nhỏ (băm nhỏ)
- Muối: 1gr
- Tiêu: 1xíu
- Lá rosemary tươi: 1 nhánh
- Trộn đều tất cả nguyên liệu cho vào chai lắc đều, nêm nếm muối sau cùng và thay đổi theo khẩu vị của bản thân.

5. Sốt sữa chua hy lạp (1 khẩu phần sốt 25-30gr = 62-74 kcalo)

- Sữa chua Đà lạt milk không đường: 80gr
- Cream Cheese (tùy hãng) để mềm: 20gr
- Mật ong: 15-16gr
- Muối: 1-2gr
- Dầu oliu: 20gr
- Lá bạc hà: 1gr lá
- Tỏi: 1gr
- Cho tất cả vào âu dùng máy cầm tay xay 3-4nhịp, không xay quá lâu sẽ bị tách nước sữa chua

6. Sốt chanh dây (1 khẩu phần sốt 25-30gr = 115-138 kcalo)

- Chanh dây lọc lấy thịt cho vào máy xay sơ, xay sơ 1-2 lần cho dễ lọc hạt. Lọc lấy cốt chanh, cho đường lên bếp đun thành hỗn hợp sốt chanh dây
- Lưu ý: không đun quá lâu sốt bị gắt chua pha không ngon dễ tách dầu
- Tỷ lệ 1 cốt chanh dây: 0,4 đường hạt
 - Sốt chanh dây sau khi để nguội: 25gr
 - Dầu oliu: 15gr
 - Sữa đặc 5gr
 - Nước cốt chanh: 3-4gr (tùy độ chua chanh dây theo mùa)
 - Muối: 1gr
 - Lá oregano: 1 xíu
- Trộn tất cả nguyên liệu vào nhau, riêng muối thêm sau cùng nếm theo khẩu vị.

7. Sốt cay hàn quốc để chấm, phết bánh (1khẩu phần sốt 10gr = 56kcalo)

- Sốt để chấm nên đông ít hơn các loại khác
 - Sốt mayonnaise: 50gr
 - Tương ớt Gochujang: 4gr
 - Ketchup Heinz: 15gr
 - Dấm táo: 3gr
 - Dầu mè: 2gr
 - Mật ong: 2gr
 - Dầu oliu: 20gr
 - Dầu ớt cay Hàn Quốc: 1xíu
 - Muối: 1gr
 - Lá oregano: 1xíu
- Trộn tất cả nguyên liệu vào nhau. Lưu ý cho dầu ớt cay sau khi đã khuấy các loại nguyên liệu khác và điều chỉnh vị cay như mong muốn

8. Sốt cá ngừ (1khẩu phần sốt cho salad cá ngừ 25-30gr = 145-174 kcalo)

- Sốt mayonnaise: 150gr
- Cá ngừ hấp chín
- Dầu oliu: 20gr
- Lòng đỏ trứng gà: 1 quả chín
- Muối: 2-3gr

9. Sốt cheese parmesan lá basil (quế tây) kết hợp hải sản (1phần 25-30gr = 123-147 kcalo)

- Chesse parmesan: 25gr
- Sốt mayonnaise: 60gr
- Mù tạt: 30gr
- Giấm táo: 10gr
- Dầu oliu: 35gr
- Lá quế tây tươi: 3-4gr
- Mật ong: 25gr
- Muối: 2gr
- Tiêu 1gr

Cho tất cả vào cối xay hoặc xay nhuyễn, muối nêm sau cùng theo khẩu vị bản thân

10. Sốt giấm táo (1phần 25gr = 76kcalo)

- Giấm táo: 20gr
- Mật ong: 20gr
- Dầu oliu: 10gr
- Muối: 1gr
- Tiêu: 1xíu
- Tỏi: 1gr
- 1xíu oregano

Trộn đều tất cả nguyên liệu cho vào chai lắc đều, nêm nếm muối sau cùng và thay đổi định lượng theo khẩu vị bản thân

11. Sốt wafu kiểu nhật trộn mì/ bún/ phở gạo lứt

- Hỗn hợp nước ép rau củ:
 - Hành tây: 150gr
 - Cà rốt: 40gr
 - Cần tây: 30gr
 - Táo đỏ (Táo giòn) hoặc lê: 120gr
 - gừng: 10gr
- Ép hỗn hợp rau củ, lấy nước cốt hoặc xay hỗn hợp rau củ lấy phần nước cốt:
 - Xi dầu Nguyên chất: 40gr
 - Đường mía Organic: 20gr
 - Đường mía Organic: 20gr
 - Giấm táo: 30gr
- Trộn hỗn hợp phần nước ép rau củ và các nguyên liệu còn lại, bắc lên bếp đun sôi thì hạ nhỏ lửa, đun mở nắp liu riu trên bếp đến khi hỗn hợp bay hơi hết 1/2 thì nêm vị đậm, sốt chua ngọt vừa là được

12. Sốt bibimbap trộm miễn/ cơn lứt hàn

- Sốt tương ớt gochujang: 30gr
- Nước tương Kikkiman: 10gr
- Ketchup Heinz: 20gr
- Dầu mè: 25gr
- Mật ong: 15gr
- Giấm trắng: 3gr
- Tỏi: 2gr
- Ớt bột Hàn loại cơn: 2-3gr
- Khuấy đều tất cả với nhau. Lưu ý ớt bột cho cuối sau khi trộn đều các nguyên liệu khác, điều chỉnh độ cay theo khẩu vị

13. Sốt bơ đậu phộng cho gói cuốn (1 phần sốt 25-30gr = 59-71kcalo)

- Dầu oliu: 15gr
- Tỏi băm: 5gr
- Sốt tương đen Hoisin: 70gr
- Bơ đậu phộng: 50gr
- Sữa tươi không đường: 120-140gr
- Nước cốt dứa: 15gr
- Giấm táo: 15gr
- Muối: 1gr
- Mật ong: 15gr
- Cho dầu vào chảo phi thơm tỏi, thêm tương đen Hoisin, bơ đậu phộng khuấy đều cho nguyên liệu hoàn quyện. Tiếp đó lần lượt cho sữa tươi không đường, nước cốt dứa, giấm trắng, mật ong, muối khuấy đến khi hỗn hợp sệt.