

# Fedtfattig sovs

Til patienter og pårørende

## Sådan laver du en fedtfattig sovs

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

- Sovsen kan også laves af kartoffelvand, grønsagsvand, purerede grønsager eller mælk (skummet-, mini- eller letmælk)
- Du kan også koge panden af, men smid stegefedtet væk inden du tilsætter vand
- Sovsen kan tilsættes grønsager, f.eks. løg, champignon, flåede tomater, peberfrugt, asparges, blomkål, ærter og gulerod
- Sovsen kan smages til med bouillonterning, krydderurter, soya, krydderier, ketchup, tomatpure, sukker, balsamicoeddike m.v.

## Sådan jævner du sovsen

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 + kold væske (vand, mælk eller suppe)

I reglen anvendes dobbelt så meget væske, som mel. Lav som udgangspunkt en meljævning af 1 dl væske og 2-3 spsk. mel.

Først hældes væsken i en melryster, derpå melet, og blandingen rystes kraftigt med låg på til den er ensartet og uden klumper.

Jævningen hældes i en tynd stråle i den kogende væske under konstant omrøring. Kog sovsen ved svag varme i 5 min., så er melsmagen væk.

Tilsæt jævning til 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 ca. 1 min. kogning.

**Alle opskrifter er beregnet til 4 personer**

# Fedtfattig sovs

## Aspargessovs

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

Aspargesvand, mælk og hønsebouillon bringes i kog. Jævningen piskes i sovsen, hvor efter sovsen skal simre i 5 min.

Tilsæt aspargesstykker og smag til med salt og peber.

## Bechamelsovs

2 dl mælk  
2 dl bouillon (1/2 terning + vand)  
Meljævning  
100 g revet ost højst 30+/17%  
1/2 tsk revet muskatnød  
Salt og friskkværnet hvid peber

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 min. Osten tilsættes under omrøring. Sovsen må ikke koge efter at osten er tilsat.

Smag til med salt og peber.

Tips! Bechamelsovs kan anvendes som ostesovs til pasta, i lasagne samt i stedet for fløde til Flødekartofler.

## Brun skysovs

4 dl fedtfri sky, suppe eller grønsagsvand  
Evt. 1 bouillonterning  
Meljævning  
Salt, peber  
Kulør  
Evt. 1 tsk sukker, ribsgelé, rødvin eller balsamico eddike

Skyen bringes i kog.

Meljævningen tilsættes under omrøring og sovsen koges igennem.

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

Tilsæt kulør til passende farve.

## Persillesovs

2,5 spsk. hvedemel  
4,5 dl minimælk eller letmælk  
5 spsk. hakket persille  
2 tsk. olie eller flydende margarine  
1/2 tsk. salt eller efter smag  
Peber

# Fedtfattig sovs

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

Tips! Kan uden persille bruges til stuede grønsager.

## **Brun sovs - lidt anderledes**

1 løg  
4 tsk. Balsamico/Rødvinseddike  
1/2 tsk. tørret Rosmarin  
4 dl oksebouillon (terning + vand)  
Meljævning  
Salt, peber  
Kulør  
Evt. 1 tsk. sukker

Løget pilles og hakkes fint. Dampes i lidt vand til de er klare.  
Balsamicoeddike og rosmarin tilsættes og koges ind, så eddiken fordamper.  
Bouillon og jævning tilsættes under omrøring og koges godt igennem.  
Smages til med salt, peber og evt. sukker.  
Tilsæt kulør til passende farve.

## **Champignonsovs**

1 lille bakke champignon  
1 spsk. olie eller flydende margarine  
2 dl mælk  
2 dl bouillon (1/2 terning + vand)  
Meljævning  
Salt og peber  
Evt. paprika

Champignonerne renses, skæres i skiver og svitses i fedtstoffet.  
Mælk og bouillon tilsættes, og det hele bringes i kog. Meljævning tilsættes og sovsen koges igennem.  
Smages til med salt, peber og eventuelt paprika.

## **Løgsovs**

4 store løg  
2 fed hvidløg  
1 spsk. olie eller flydende margarine  
1 tsk. estragon  
4 dl lys bouillon  
Salt og friskkværnet peber  
Evt. 1 spsk. sherry

Løg og hvidløg hakkes fint og svitses i olien til de er glasklare. Tilsæt bouillon og estragon og lad sovsen simre i 20 min.  
Kommes i en blender eller foodprocessor eller puréres gennem en sigte.  
Hæld sovsen tilbage i gryden, varm op og smag til med salt, peber og evt. sherry.

# Fedtfattig sovs

## Karrysovs

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

Karry, løg, æble, og eventuelt selleri svitses i fedtstoffet. Mælk og bouillon tilsættes og bringes i kog. Meljævningen røres i, og sovsen koges igennem. Smages til med salt, peber og eventuelt ekstra karry.

## Porre-timian sovs

2 porrer  
1 tsk. tørret timian  
2 tsk. olie eller flydende margarine  
1 tsk. honning  
1 tsk. hvidvinseddike  
2,5 dl bouillon (1/2 terning + vand)  
1 dl magert surmælksprodukt, fx Letmælksyoghurt naturel  
1 spsk. Maizena

Porrerne renses og skæres i ringe. Svits porrer og timian i olie uden at det tager farve. Læg låg på, og lad det svitse til porrerene er bløde.

Tilsæt honning og eddike, og lad det koge op. Tilsæt bouillon og kog i 5 min.

Rør Maizena og magert surmælksprodukt sammen, hæld det i sovsen, og lad det stå 2 min. ved svag varme.

Smag til med salt og friskkværnet peber.

Tips! Vær opmærksom på, at surmælksprodukter giver grynet sovs, hvis sovsen koger efter det er tilsat.

## Pulversovs

Pulversovs kan bruges, når blot fedtindholdet i den færdige sovs ikke overstiger 5 g fedt pr. 100 g. Dette kan opnås ved, at undlade tilsætning af fedtstof - også selvom det står på pakken!

Der findes mange varianter af pulversovs, fx Bearnaisesovs, Hollandaisesovs og Grøn pebersovs. De kan alle laves til fedtfattige sovs og er et godt alternativ til den hjemmelavede sovs.

Tilberedning:

2 breve pulver  
4-5 dl mælk

Pisk pulveret ud i kold mælk og varm sovsen igennem under omrøring. Koges ved svag varme i ca. 5 min. Pulveret jævner sovsen, når den varmes igennem og smagen er intakt.

# Fedtfattig sovs

## Rødvinssovs

1 stort løg  
2 gulerødder  
3 stængler bladselleri  
1 spsk. olie eller flydende margarine  
2 dl oksebouillon (1/2 terning + vand)  
1,5 dl rødvin  
Fine strimler af 1 usprøjtet appelsinskal  
4 spsk. appelsinsaft  
Jævning (mel + vand)

Løg, gulerødder og bladselleri renses, skæres i tern og svitses i olien til de er glasklare. Tilsæt bouillon og rødvin. Lad det simre i 20 min. Blend og hæld sovsen tilbage i gryden. Snit det gule - endelig ikke det hvide - af en appelsinskal i hårfine strimler, kom dem i kogende vand tilsat lidt salt i 1 min., afdryppes i sigte og tilsættes sovsen. Smag til med appelsinsaft, salt og peber. Tilsæt jævning og lad sovsen koge ca. 2 min.

## Sennepssovs

3 dl fiskesuppe (eller bouillon)  
1 dl mælk  
Meljævning (vand + mel)  
2 spsk. fiskesenep  
Salt og friskkværnet peber

Suppe eller bouillon og mælk bringes i kog. Udrør fiskesenep i lidt kold vand i en kop. Tilsæt fiskesenep og jævning til sovsen, og kog sovsen godt igennem. Smag til med salt og peber.

## Sweet and sour grønsager

0,5 dl tomatketchup  
0,5 dl lagereddike  
0,5 dl sukker (ca. 45 g)  
1 dl lage fra ananas  
2 dl grønsagsbouillon (vand + 1/2 terning)  
1 spsk. majsstivelse  
2 spsk. vand til jævning  
1 spsk. olie  
3 store gulerødder i grove strimler (ca. 300 g)  
2 spsk. finthakket, frisk ingefær  
2 porrer i grove strimler på skrå (ca. 250 g)  
200 g broccoli i små buketter  
200 g grønne bønner, evt. frosne  
100 g ananas i tern fra dåse  
1 tsk. salt  
1/2 tsk. peber

Bland tomatketchup, eddike, sukker, lage fra ananas, og grønsagsbouillon i en gryde. Rør majsstivelsen ud i vandet. Tilsæt jævningen under omrøring. Bring sovsen i kog og kog i 2 min. Varm olien i en stor stegegryde eller wok. Sauter/svits gulerødder og ingefær ved høj varme under kraftig omrøring i 2 min. Tilsæt porrer, broccoli og bønner og sauter yderligere 2 min.

# Fedtfattig sovs

Tilsæt ananas og varm retten i 1 min. Grønsagerne skal stadig være sprøde. Bland grønsagerne med sweet and-sour saucen og smag til med salt og peber.

Tips! God til ris og nudler - gerne fuldkorn.

## **Tomatsovs**

1 spsk. olie  
1 løg  
1 fed hvidløg  
1 dåse flåede, hakkede tomater  
Evt. 3 spsk. tomatpuré  
1/2 terning grønsagsbouillon  
1 tsk. oregano, basilikum eller andre krydderurter  
Salt, friskkværnet peber  
Evt. 1 tsk. sukker.

Løg og hvidløg hakkes fint og svitses i olien til de er glasklare.

Tilsæt hakkede tomater, tomatpuré, bouillon og krydderier. Lad sovsen simre i mindst 10 min. - gerne mere.

Smag til med salt, peber og eventuelt sukker.

Tips! Denne sovs kan også anvendes som pizzasovs.

## **Urtesovs á la Bearnaise**

1 lille gulerod  
1 lille porre  
1 stængel bladselleri eller 40 g knoldselleri  
2 skalotteløg  
3 dl hønsebouillon (1/2 terning + vand)  
1-2 spsk. bearnaiseessens  
Estragon  
Salt og friskkværnet peber  
Evt. 1 tsk. flydende margarine

Alle grønsagerne snittes fint og koges i bouillon i 15 min.

Kommes i en blender eller foodprocessor eller puréres gennem en sigte.

Smages til med bearnaiseessens, estragon, salt og peber.

Tilsæt eventuelt flydende margarine.