

# سس انار

فرزانه نورالهی

آشپزی



سس انار برای مصرف سالاد فصل و انواع سالاد بسیار مناسب است و جایگزین بهتری برای سس مایونز است.

## مواد لازم

- رب انار با طعمی خوش؛
- آب انار، اگر انار تازه دارید. در غیر این صورت،
- روغن زیتون؛
- ادویه‌هایی مانند فلفل سیاه، پاپریکا، پودر سیر و زنجبیل؛
- پیسته به ذائقه و موجودی یخچال، می‌توانید از
- سبزی‌های خشک مانند نعنا، آویشن، پونه، گل محمدی؛
- لیموترش تازه، نارنج، آب‌غوره یا انواع سرکه
- نمک.
- استفاده کنید؛



روش  
تهیه

- ابتدا رب انار را با یک طعم‌دهنده ترش لطیف، مانند آب انار یا لیموترش، یا آب نارنج، رقیق کنید. سپس میزان تندی و ترشی آن را با سرکه یا ادویه‌ها تنظیم کنید.
- برای معطر شدن سس و البته کمی گرم شدن آن، از سبزی‌های خشک معطر به صورت پودر شده و نمک استفاده کنید.
- در نهایت به میزان دلخواه خود روغن زیتون طبیعی و بودار به آن بیفزایید و همه مواد را خوب با هم مخلوط کنید.
- میزان غلظت این سس، با توجه به سلیقه و ذائقه مصرف‌کننده و البته غلظت رب انار، می‌تواند متفاوت باشد.
- پایه اصلی این سس، رب انار و روغن زیتون است
- اگر رب انار موجود و مواد طعم‌دهنده به ترشی متمایل بود، یا کسانی که سالاد را می‌خورند، طبع سرد دارند، می‌توانید از کمی شیرۀ انگور برای گرم و شیرین کردن آن استفاده کنید.

## سالاد فصل با سس انار



- اگر رب انار موجود و مواد طعم‌دهنده به ترشی متمایل بود، یا کسانی که سالاد را می‌خورند، طبع سرد دارند، می‌توانید از کمی شیرۀ انگور برای گرم و شیرین کردن آن استفاده کنید
- سالاد، به عنوان یک میان‌وعده یا جایگزین وعده غذایی در تابستان، می‌تواند برای بعضی از مزاج‌ها گزینه مناسبی باشد.
- خوردن سالاد همراه غذا باعث اختلال در هضم غذا می‌شود. از این رو در طب سنتی، تنها زیتون و سبزی خوردن، یا ترشی و سیرترشی مجازند که همراه غذا تناول شوند.
- پاییز فصل سبزی‌هایی مانند کاهو، زردک یا هویج، کرفس، کلم بروکلی، گل کلم و شلغم، و میوه‌هایی مانند انار، سیب، به، زیتون و پرتقال است. در صورتی که در این فصل به خوردن سالاد تمایل داشتید، بهتر است از ترکیبی از این خوراکی‌ها در سالاد استفاده کنید که بیشتر آن‌ها طبع گرمی دارند و با سس انار، خاصیت بیشتری به بدن می‌رسانند.