

# Блюда из творога



Подготовил: Миляев Илья

# Содержание:

- Товароведная характеристика творога.
- Список блюд.

# Товароведная характеристика творога

Творог - белковый молочнокислый продукт, вырабатываемый сквашиванием пастеризованного молока чистыми культурами молочнокислого стрептококка и удалением сыворотки. Для лучшего образования сгустка используют сычужный фермент или хлористый кальций. Высококачественный творог должен иметь слоистую нерассыпчатую консистенцию. Творог это концентрированный продукт. В нем значительное содержание хорошо сбалансированного белка (14 – 16%).





Творожные белки перевариваются лучше, чем мясные, рыбные и даже молочные, 300 творога почти полностью удовлетворяет суточную потребность человека в белке. Творог может содержать до 20% жира, но выпускаются и диетические сорта. Мягкий обезжиренный творог «Домик в деревне» и "Останкинский" нулевой жирности очень хороши, их отличает богатое содержание белка (17 г белка на 100 г) и невысокая энергетическая ценность. Мягкий творог в отличие от других видов проходит гомогенизацию, имеет нежную, однородную, пастообразную консистенцию.





# Список блюд:

- Вкусные сырники
- Творожная лепешка с полентой
- Творожный яблочный пирог
- Пончики из творога



# Вкусные сырники.

Вкусные сырники - прекрасно известное блюдо, оптимально подходящее для сытного и здорового завтрака. Блюдо простое, но чтобы приготовить действительно вкусные сырники - нужно знать несколько секретов.



# Ингредиенты:

Творог — 500 Грамм

Яйца — 4 Штуки

Мука — 1 Стакан

Сахар — 3 Ст. ложки

Соль — 1/2 Чайных ложки

Сода пищевая — 1 Чайная ложка

Уксус — 1 Чайная ложка

Изюм — 1 Стакан

Масло растительное — 5 Ст. ложек

*Количество порций: 4*

# Секрет приготовления:

В миске соединить яйца и творог. Туда же добавить  $\frac{3}{4}$  стакана муки, сахар и соль. Соду погасить уксусом, добавить в творожную массу. При помощи ручного миксера перемешать все до однородной консистенции. Из получившегося густого теста сформировать сырники, обвалить их в небольшом количестве муки.

Сырники должны покрыться тонким слоем муки. **Выложить** сырники в сковороду с небольшим количеством масла. Обжарить примерно 3-4 минуты с одной стороны. Перевернуть и обжарить еще 3-4 минуты с другой стороны. Вкусные сырники готовы. Подавать теплыми. Приятного аппетита!  
;) )





# Творожная лепешка с полентой

Творожная лепешка с полентой - это очень хорошая идея для сытного завтрака или даже полноценного обеда. Простейшие ингредиенты, примитивный способ приготовления - и очень сытное, деревенское блюдо остывает на вашей тарелке. Стоит попробовать - контраст простоты приготовления и получаемого эффекта просто удивляет :)



# Ингредиенты:

Шпинат — 250 Грамм

Творог мягкий — 250 Грамм

Яйца — 2 Штуки

Полента — 4 Ст. ложки

Соль — - По вкусу

*Количество порций: 3-4*

# Секрет приготовления:

Шпинат хорошенько промываем и кладем на горячую сковороду. Готовим шпинат, помешивая, пару минут - он должен существенно уменьшиться в объеме. Смешиваем шпинат, яйца и поленту.



Хорошенько перемешиваем. Добавляем творог и соль, перемешиваем и оставляем на 15 минут (если спешите - можете не ждать 15 минут и готовить сразу же). Запекаем 25-30 минут при 180 градусах. Готовую лепешку разрезаем и подаем в горячем виде.



# Творожный яблочный пирог

Творожно-яблочный пирог -  
завсегдатай нашего чайного  
стола в осеннее время года,  
когда вкуснейших  
свежайших яблок - в  
достатке, а погреться чаем  
хочется все чаще. Делюсь  
простым рецептом.



# Ингредиенты:

Масло сливочное несоленое — 75 Грамм

Сахар — 150 Грамм

Творог — 350 Грамм

Яйца — 2 Штуки

Ванильный стручок — 1 Штука

Мука — 200 Грамм

Разрыхлитель — 1 Чайная ложка

Корица — 1/2 Чайных ложки

Соль — 1/2 Чайных ложки

Грецкие орехи — - По вкусу

Изюм — - По вкусу

Яблоки — 5 Штук

Лимон — 1/2 Штуки

*Количество порций: 6*

# Секрет приготовления:

1. Яблоки моем, очищаем от кожуры, острым ножом удаляем сердцевину. Нарезаем яблоки на некрупные пластинки и слегка сбрызгиваем лимонным соком - благодаря этому яблоки не потемнеют.

2. Сливочное масло взбиваем с сахаром до воздушности. Я использовала коричневый сахар, поэтому масса имеет характерный цвет, однако можно использовать и обыкновенный сахар - хуже не будет. Перетираем через сито творог, добавляем его к масляной массе. Хорошенько взбиваем все это дело миксером.



3. Вводим в смесь яйца. Еще разок взбиваем до однородности.

4. Стручок ванили острым ножом разрезаем поперек. Семена выбрасываем, все остальное смешиваем с нашим тестом.

В отдельной мисочке смешиваем муку, разрыхлитель, корицу и соль. Просеиваем нашу сухую смесь в жидкую. Хорошенько вымешиваем смесь обыкновенной вилкой.

6. Орехи смешиваем с мукой. Количество орехов и изюма - по вкусу, как вам больше нравится. Присыпаем орехи с изюмом мукой, добавляем их в тесто.

7. Яблоки тоже слегка присыпаем мукой и добавляем в тесто. Перемешиваем - можно даже просто руками.

8. Форму для выпекания смазываем сливочным маслом и присыпаем мукой. Выкладываем тесто в нашу форму для выпекания. Я еще сверху присыпала кунжутными семечками - но это опционально. Выпекаем 40-50 минут при 200 градусах.



# Пончики из творога

Творожные пончики готовятся очень быстро, ни вкусные как горячие, так и холодные. Также их удобно брать с собой. При желании вы можете положить внутрь пончиков кусочки фруктов или ягод.



# Ингредиенты:

творог — 250 Грамм

яйца — 3 Штуки

сахара — 3 Ст. ложки

соды — 0,5 Чайных ложки

уксуса — 1 Чайная ложка

соли — 1 Щепотка

муки — 2 Стакана

*Количество порций: 3-4*



# Секрет приготовления:

Взбить яйца с сахаром. Выложить в миску творог, добавить яичную смесь, соду, гашеную уксусом, муку и щепотку соли. Тщательно перемешать все ингредиенты до получения однородной консистенции. Из полученной массы мокрыми руками сформировать шарики. Обжарить творожные шарики во фритюре в течение 2-3 минут до румяного цвета, переворачивая шарики шумовкой. Готовые пончики выложить на бумажные полотенца и дать стечь маслу. Перед подачей посыпать пончики из творога сахарной пудрой или полить сиропом.

