

# ЧУДО-ТВОРОГ

*Составитель Е. В. Томина*

Москва, 2017

УДК 641/642  
ББК 36.992  
Т56

*Составитель Е. В. Томина*

Т56 Чудо-творог / [сост. Е. В. Томина]. – М. : Т8RUGRAM  
/ РИПОЛ классик, 2017. – 192 с. : табл.

ISBN 978-5-519-60927-2

Творог издавна считается основным продуктом питания у славян. Наши предки использовали его в своём рационе чуть ли не каждый день. В настоящее время появилось множество кушаний, которые не только просты в приготовлении, но и безумно питательны и полезны!

В этой книге вниманию читателя предлагается множество рецептов приготовления блюд из творога: разнообразные творожные салаты и закуски, соусы и подливы, мучные изделия, пудинги и суфле, вареники и ватрушки и многое другое.

Приятного аппетита!

УДК 641/642  
ББК 36.992  
ВІС WBA  
ВІSAC СКВ105000

ISBN 978-5-519-60927-2

© Т8RUGRAM, оформление, 2017  
© ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2017

## Введение

Творог издавна был одним из основных продуктов у славян. Наши предки ели его чуть ли не каждый день. Для приготовления творога использовалась обычная простокваша, которую несколько часов нагревали в нежаркой печи, а затем процеживали.

Сегодня, через несколько столетий, технология приготовления творога практически не изменилась. Современные хозяйки кипятят молоко, остужают его примерно до 40° С, затем добавляют сметану или простоквашу и ставят в теплое место на 6–8 часов. После этого заквашенное молоко разливают по марлевым мешочкам и подвешивают, чтобы стекла лишняя влага, а затем помещают под пресс на несколько часов. Когда сыворотка полностью отделится, вкусный и полезный продукт под названием «творог» готов.

В нем содержится большое количество белка, а также важнейшие аминокислоты, нормализующие работу печени, улучшающие обмен веществ и выводящие из организма излишки холестерина. Этот молочный продукт, кроме того, чрезвычайно богат кальцием, поэтому творог обязательно должны есть люди, больные малокровием и туберкулезом. Блюда из него

полезны при гипертонии и заболеваниях почек, а также служат прекрасным средством для поднятия иммунитета. Однако следует помнить, что творог способен нанести вред здоровью при неправильном хранении. Так что держать этот скоропортящийся продукт нужно в холодильнике (но не более 3 суток) в стеклянной или эмалированной закрытой емкости.

В предлагаемой вашему вниманию книге содержится большое количество рецептов приготовления блюд из творога: разнообразные творожные салаты и закуски, соусы и подливы, творожные пасхи, выпечка, вареники и ватрушки. Блюда из творога, приготовленные с любовью, доставят вашим близким немало приятных минут!

# Творожные салаты, закуски и соусы для них

## Салаты

### Салат из творога с сельдереем

*Ингредиенты:* 300 г творога, 1 пучок зелени сельдерея, 100 г майонеза, 10 г горчицы.

#### Способ приготовления

Зелень сельдерея промыть, тщательно измельчить и соединить с творогом. Майонез смешать с горчицей и полить полученной заправкой салат.

### Салат из творога с укропом, огурцом и чесноком

*Ингредиенты:* 200 г творога, 1 огурец, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. растительного масла, 1 пучок зелени укропа, соль и молотый черный перец по вкусу.

### **Способ приготовления**

Творог смешать со сметаной и хорошо растереть.

Огурец помыть, очистить от кожицы и нарезать небольшими кусочками.

Чеснок очистить, измельчить с помощью чеснокодавилки и посолить. Зелень укропа промыть, обсушить на салфетке и мелко нарубить.

Подготовленные ингредиенты поместить в салатник, посыпать перцем, полить растительным маслом и перемешать.

На стол салат подать охлажденным.

## **Салат из творога с простоквашей**

***Ингредиенты:** 500 г творога, 100 мл простокваши, 2 огурца, 2 корня сельдерея, 1 пучок редиса, 2 головки репчатого лука, 1 пучок зеленого лука,  $\frac{1}{2}$  пучка зелени петрушки,  $\frac{1}{2}$  пучка зелени базилика.*

### **Способ приготовления**

Репчатый лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Огурцы очистить и измельчить.

Корни сельдерея промыть, очистить и натереть на крупной терке. Редис помыть и нарезать тонкими кружками.

Зелень петрушки, базилика и зеленый лук хорошо промыть, обсушить на салфетке и измельчить.

Подготовленные ингредиенты и творог выложить в салатник, аккуратно перемешать и заправить простоквашей.

### **Салат из творога с яйцами, ягодами и зеленым горошком**

*Ингредиенты:* 300 г творога, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 яйца, 100 г майонеза, 100 г сметаны, 10 г зелени петрушки, 10 г зелени укропа, соль и ягоды клюквы и брусники по вкусу.

#### **Способ приготовления**

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарубить.

Зелень петрушки и укропа промыть, обсушить и тщательно измельчить.

Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, добавить творог, зеленый горошек, посолить и заправить майонезом, смешанным со сметаной. Салат украсить ягодами клюквы и брусники.

### **Салат из творога с яйцами и икрой форели**

*Ингредиенты:* 200 г творога, 4 яйца, 2 ст. л. икры форели, 8 листьев салата, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. мелко-

*рубленой зелени петрушки, 150 г сметаны, 1 ст. л. яблочного уксуса, 2 ст. л. каперсов, черный молотый перец и соль по вкусу.*

### **Способ приготовления**

Листья салата промыть и выложить на плоское блюдо. Яйца сварить вкрутую, остудить в холодной воде, очистить, разрезать вдоль на половинки и положить на листья салата. Чеснок очистить, измельчить с помощью чеснокодавилки и смешать с творогом.

В творожную массу влить сметану, яблочный уксус, добавить измельченную зелень петрушки, посолить, поперчить и аккуратно перемешать.

Подготовленную творожную массу выложить на листья салата поверх яиц, посыпать каперсами и украсить икрой форели.

## **Салат творожный с яблоками, морковью и орехами**

*Ингредиенты: 200 г творога, 3 яблока, 3 моркови, 2 ст. л. измельченных ядер грецких орехов, 2–3 ч. л. столового хрена, Сахар, черный молотый перец и соль по вкусу.*

### **Способ приготовления**

Яблоки и морковь очистить и натереть на крупной терке, а затем смешать с измельченными ядрами

грецких орехов. Творог соединить с хреном, добавить сахар, соль и перец. Творожную массу смешать с яблоками, морковью и орехами, разложить готовый салат по порционным тарелкам и подать на стол.

### **Салат из творога с грецкими орехами**

***Ингредиенты:** 200 г творога, 30 г ядер грецких орехов, 1–2 зубчика чеснока, 100 г сливочного масла, 30 сметаны.*

#### **Способ приготовления**

Творог тщательно растереть с размягченным сливочным маслом.

Чеснок очистить и измельчить с помощью чеснокодавилки. Ядра грецких орехов мелко нарубить.

Подготовленные ингредиенты аккуратно перемешать и заправить сметаной.

### **Салат творожный с мятой**

***Ингредиенты:** 200 г творога, 2 корня петрушки, 1 морковь, 10 г листьев мяты, 100 г сметаны.*

#### **Способ приготовления**

Корни петрушки и морковь очистить, помыть и натереть на мелкой терке.

Творог соединить с подготовленными ингредиентами, заправить сметаной и тщательно перемешать.

Полученную массу выложить в салатник и посыпать мелко нарубленными листьями мяты.

### **Салат из творога с помидорами, сладким перцем и зеленью**

***Ингредиенты:** 300 г творога, 2 помидора, 1 сладкий перец, 10 г зелени петрушки, 50 г сметаны, соль по вкусу.*

#### **Способ приготовления**

Помидоры помыть и нарезать тонкими дольками.

Сладкий перец очистить от семян, промыть и нарезать полукольцами.

Подготовленные ингредиенты соединить с творогом, выложить в салатник, добавить соль, заправить сметаной, аккуратно перемешать и посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

### **Салат творожный с фруктами и орехами**

***Ингредиенты:** 300 г творога, 1 яблоко, 1 груша, 10 ядер грецких орехов, 100 г майонеза, 50 г сметаны, 1 ч. л. горчицы, 15 мл лимонного сока, соль и сахар по вкусу.*