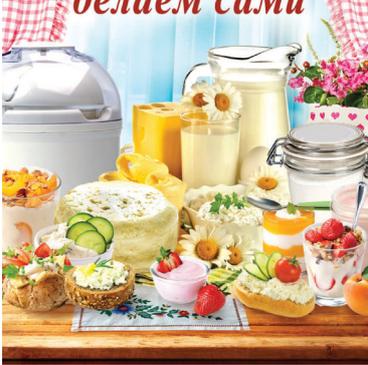


**ДОМАШНИЙ
СЫР, ТВОРОГ
и ЙОГУРТ**
делаем сами



Анна Алексеевна Антонова
Домашний сыр, творог и йогурт. Делаем сами

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6371253

А.А. Антонова. Домашний сыр, творог и йогурт делаем сами: РИПОЛ классик; Москва; 2013
ISBN 978-5-386-05769-5

Аннотация

Вниманию читателей представлена книга «Домашний сыр, творог и йогурт». Каждая хозяйка знает, что продукты, приготовленные в домашних условиях, всегда вкуснее и полезнее для здоровья. В книге подробно рассказывается о том, как можно самостоятельно приготовить творог, йогурт и сыр, как оптимизировать этот процесс, даются некоторые полезные советы. А также помещено много полезных и интересных рецептов с данными продуктами.

Содержание

Введение	6
Домашний сыр	7
Полезные свойства домашнего сыра	8
Приготовление сыра в домашних условиях	13
Сливочный сыр	13
Домашний сыр тофу	13
Адыгейский домашний сыр	13
Домашний панир	14
Твердый домашний сыр	14
Деревенский сыр	14
Мягкий сыр с укропом	14
Домашний сыр маскарпоне	15
Маскарпоне по-домашнему	15
Крем-сыр маскарпоне	15
Домашняя брынза	15
Брынза по-домашнему	16
Домашняя моцарелла	16
Сыр домашний бутербродный	16
Коричневый сыр «Брюност»	17
Домашний плавленый сырок	17
Плавленый сыр с укропом	17
Мраморный домашний сыр	17
Домашняя сливочная рикотта	18
Кефирная рикотта	18
Фета по-домашнему	18
Домашняя фета	19
Мраморный сыр по-домашнему	19
Рецепты с домашним сыром	20
Канapé с помидорами и фетой	20
Рикотта с кинзой и перцем	20
Адыгейский сыр с помидорами	20
Томаты, фаршированные брынзой	20
Бутербродная смесь с брынзой и зеленью	21
Бутербродная смесь с фетой и грибами	21
Закуска с адыгейским сыром и шпротами	21
Майонез с тофу	21
Перец с моцареллой и рукколой	22
Моцарелла с рукколой и помидорами	22
Моцарелла, фаршированная маринованными овощами	22
Итальянские кростини с моцареллой	22
Салат с фетой и дайконом	23
Салат с фетой и авокадо	23
Салат с фетой и мятой «Египетские ночи»	23
Салат с моцареллой и красной рыбой	24
Салат с моцареллой и шампиньонами	24
Салат с брынзой и сельдереем	24

Салат с жареным сыром и баклажаном	24
Салат с помидорами, рикоттой и семечками тыквы	25
Салат с баклажанами и адыгейским сыром	25
Салат с вялеными томатами и адыгейским сыром	25
Салат с адыгейским сыром, рукколой и помидорами черри	25
Салат с маскарпоне и семгой	26
Салат с фетой, авокадо и красным луком	26
Корейский салат с жареным тофу	26
Салат с брынзой и фасолью	27
Салат из феты и авокадо	27
Салат с фетой и овощами в йогуртовой заправке	27
Мисо суп с креветками и тофу	27
Суп-пюре с моцареллой и томатами	28
Запеканка с фетой и кабачками	28
Запеканка с адыгейским сыром и курицей	29
Перец, фаршированный сыром фета	29
Баклажаны, фаршированные мясом и адыгейским сыром	29
Запеченные кабачки с моцареллой	30
Рагу с брынзой и сливками	30
Моцарелла, запеченная с помидорами и беконом	30
Картофель с адыгейским сыром и специями	30
Картофель, запеченный с брынзой	31
Картофель с фетой по-гречески	31
Картофельное пюре с мясным фаршем и фетой	31
Картофель с фетой и горошком	31
Индийское блюдо «Шахи панир»	32
Панир в соусе из сметаны	32
Полента с моцареллой и помидорами черри	32
Гречка с адыгейским сыром	33
Клецки из рикотты и тыквы	33
Паста с моцареллой и овощным соусом	33
«Ракушки» с фетой и оливками	34
Спагетти с моцареллой и цуккини	34
Паста под соусом из феты и шпината	35
Спагетти с адыгейским сыром и кукурузой	35
Мясо под адыгейским сыром	35
Ломтики говядины с гарниром из рикотты и шпината	35
Куриные рулетики с адыгейским сыром	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Анна Антонова

Домашний сыр, творог и йогурт делаем сами

Издание не содержит в себе информацию, причиняющую вред здоровью и (или) развитию детей, и информацию, запрещенную для распространения среди детей. В соответствии с пунктом 4 статьи 11 Федерального закона от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ знак информационной продукции не ставится

Введение

Каждый человек знает, что самыми полезными продуктами являются те, что приготовлены дома собственными руками. Не составляют исключение и кисломолочные: сыры, йогурты, различные творожки и просто творог. Особенно такие продукты полезны нашим детям. Для ребенка нет ничего лучше, чем домашняя натуральная еда. Разве может сравниться купленный в магазине йогурт с добавлением сахара, массы красителей и консервантов, с приготовленным из натурального молока и закваски домашним йогуртом? Кроме всего прочего, продукты, приготовленные в домашних условиях, никогда не вызовут аллергии у ребенка (если, конечно, ее нет на основные компоненты). Да и вкус домашних изделий гораздо лучше, чем покупных.

Все мы с детства усвоили, что молоко дает здоровье. Добавим, что и его кисломолочные производные не менее полезны и питательны. Никакая другая пища для человека не сравнится с молоком по полноте состава. Природа устроила так, что молочные изделия легко перевариваются организмом и оставляют в нашем теле очень мало продуктов распада. Организм, усваивая пищу, предварительно обрабатывает ее с помощью желудочных соков. При этом одна пища требует больше соков, другая меньше. В первом случае организму приходится работать и напрягаться усерднее, задействуя больше энергии и пищеварительных желез, чем во втором. Для усвоения же молочных продуктов пищеварительных соков требуется минимальное количество. Поэтому получая кисломолочные продукты, организм практически отдыхает. По количеству белка молоко и молочные продукты во много раз превосходят другие. В 1 л молока белков содержится столько же, сколько в восьми яйцах, а в твороге белка больше, чем в рыбе или мясе. Кроме того, белки молочных продуктов легче и быстрее усваиваются организмом, чем мясной белок. Сыр, к примеру, питательнее рыбы, мяса, яиц. В сыре содержится около 25 % легкоусваиваемых белков.

Также в продуктах, приготовленных из молока, присутствуют много полезных веществ, витамины, минералы, микроэлементы, которые необходимы человеческому организму для нормального функционирования.

Кисломолочные продукты полезны не только детям, но и молодым людям, и женщинам во время беременности, и пожилым людям, и больным в период реабилитации после перенесенного заболевания. Кроме того, полезны кисломолочные продукты и тем, кто следит за своим внешним видом и фигурой.

Мы решили объединить в одной книге такие продукты, как сыр, творог и йогурт: способ их приготовления в домашних условиях, а также рецепты различных блюд с использованием данных продуктов. Вы узнаете, что из домашнего сыра, творога и йогурта можно приготовить множество вкусных блюд – первых и вторых, десертов и закусок. Их готовят и в будни, и ставят на праздничный стол.

В книге, помимо рецептов приготовления разнообразных кушаний, приведены советы, полезные рекомендации и секреты, которые помогут при изготовлении того или иного кисломолочного продукта. Все это можно приготовить дома из обычного молока, нередко даже прокисшего и зачастую несправедливо выбрасываемого.

Желаем всем успехов в освоении домашнего сыроварения и пр. Приятного аппетита!

Домашний сыр



Полезные свойства домашнего сыра

Молочные продукты имеют большую биологическую ценность, поэтому играют важную роль в правильном питании. Для изготовления сыра используют молоко, полезные составляющие которого переходят в сыр в концентрированном виде. Сыр относится к высоко питательным легкоперевариваемым продуктам, чьи вкусовые качества весьма разнообразны и могут порадовать даже самых взыскательных гурманов.

Состав сыра обуславливает его диетические и лечебные свойства. Содержание белка в сыре составляет до 22 %, что даже больше, чем в мясе. Кроме того, в него входят до 30 % жира, все содержащиеся в молоке витамины, большое количество минеральных солей фосфора и кальция.

Белок является важной составляющей организма. Практически все природные продукты содержат белок, но питательная ценность такого белка в них разная. В природном белке содержится 20 аминокислот, 8 из которых незаменимы для нормальной жизнедеятельности. Организм человека и животных не способен самостоятельно синтезировать эти аминокислоты, поэтому они должны поступать в организм с пищей. Аминокислоты можно сравнить с кирпичиками, из которых строятся белки. Они отвечают за сложные процессы жизнедеятельности. В сыре содержатся такие незаменимые аминокислоты, как метионин, лизин и триптофан.

Самыми полезными для человеческого организма являются белки, содержащие аминокислоты, подобно белкам его ткани. Входящие в состав сыра белки как раз являются такими. Кроме этого, они обогащают аминокислотный состав тех продуктов питания, которые употребляются вместе с сыром.



Во Франции есть памятник создательнице сыра камамбер, Марии Дрель, а неподалеку от канадского города Оттавы установлен памятник, посвященный сыру – победителю Всемирной выставки, вес которого составил 10 тонн.

Также сыр снабжает организм необходимыми жирами. Высокое содержание жира в сыре определяет его питательную ценность. Жир помогает поддерживать сложные жизненные процессы, обеспечивает организм необходимой энергией, способствует правильному обмену веществ. Чем больше содержание жира, тем сыр маслянистее и нежнее.

Молочный жир находится в сыре в концентрированном виде. В нем содержатся фосфатиды, в первую очередь лецитин, отвечающий за переваривание и правильный обмен жиров в организме. Температура плавления молочного жира достаточно низкая, он быстро и практически полностью усваивается организмом. Еще в нем содержатся важные для поддержания здоровья витамины. Минеральные вещества и микроэлементы, также присутствующие в молочном жире, участвуют в обменных процессах тканей организма.

Каждый сыр имеет свой процент жирности. Однако не стоит пугаться, если жирность составляет 45 – 50 %, это не означает, что половина от общей массы сыра является жиром. Содержание жира определяют по его отношению к весу сухих веществ, присутствующих в сыре. Иными словами, если жирность сыра равна 50 %, а его влажность составляет примерно 40 %, то количество жира равно 30 %. Влажность зависит от вида сыра и колеблется в пределах 38 – 48 %, содержание жира в сухом веществе – 30 – 50 %.

Кальция и фосфора в сыре в несколько больше, чем этих же элементов в других продуктах питания. Сыр незаменим в рационе беременных и кормящих женщин, маленьких детей и пожилых людей. Потребность в минеральных солях при беременности и лактации сильно повышается. Если каждый день съедать 100 – 150 г сыра, то можно с избытком покрыть эту потребность. Сыр также необходимо употреблять в пищу спортсменам и людям, тратящим много энергии. Врачи включают сыр в повседневный рацион больных диабетом, туберкулезом, малокровием, страдающих заболеваниями желчных путей и печени.

В состав сыра входят все витамины, необходимые для нормального функционирования человеческого организма. Так, сыр содержит много витамина А, а также водорастворимых витаминов группы В.

Присущие сыру своеобразные вкус и аромат возбуждают аппетит, повышают выделение пищеварительных соков, благодаря чему принятая пища лучше усваивается организмом. Замечено, что чем жирнее сыр, тем он вкуснее. Однако людям, следящим за своим весом, не стоит расстраиваться: в настоящее время существует великое множество произведенных из обезжиренного молока низкокалорийных сортов сыра, ничуть не уступающих по своим вкусовым качествам.

Разные сорта сыра обладают не только различными вкусами, но также отличаются полезными свойствами. К примеру, такие сыры, как камамбер или бри, положительно влияют на работу кишечника. Это связано с тем, что их покрывает корочка плесени, которая по своему составу близка к пенициллину. Она способствует нормализации работы кишечника, помогает ему справиться с каждодневной нагрузкой.

Если организм испытывает недостаток в кальции, то лучше отдать предпочтение таким сырам, как эмменталь, гауда, эпуас. Особенная потребность в кальции наблюдается у беременных, людей после 35 лет и заядлых курильщиков. При включении в ежедневный рацион небольшого количества сыра можно удовлетворить эту потребность.

Людам, страдающим от бессонницы, рекомендуется употреблять в пищу моцареллу.

В последнее время все популярнее становится соевый сыр тофу. Данный вид сыра очень богат белками, но процент входящих в него жиров при этом крайне низок. Благодаря такой особенности, сыр тофу входит в рацион людей, соблюдающих строгую диету. Тофу можно употреблять в пищу как в сыром, так и в жареном, и маринованном виде, причем его полезные свойства при этом не изменяются. Однако чрезмерное употребление этого сыра в пищу может привести к ухудшению памяти.

После еды рекомендуется съедать немного швейцарского или голландского сыра, так как они способствуют очистке ротовой полости и предотвращают развитие кариеса. Адыгейский сыр отличается невысокой жирностью, поэтому его можно употреблять в пищу во время разгрузочных дней или ввести в свой рацион при диете. Польза сыра неоспорима, врачи рекомендуют заменить им колбасы, качество которых зачастую сомнительно.

В большинстве молочных изделий содержится лактоза, которая не воспринимается многими людьми и приводит к серьезным проблемам со здоровьем. В сыре же лактоза отсутствует, но зато в него входят все полезные вещества, содержащиеся в молоке. Сыр является практически незаменимым и универсальным продуктом, который подойдет всем людям. Он способствует восстановлению зрения, благотворно влияет на состояние кожи, снабжает кости кальцием.

Недостатки у сыра тоже есть, но они немногочисленны. Однако и о них следует упомянуть. Например, некоторые сорта сыра содержат бактерии, которые вызывают листериоз. Данное заболевание особенно опасно для беременных женщин, оно провоцирует серьезные отклонения в развитии плода, может быть причиной выкидышей и мертворождений. В этом отношении особенно опасен сыр с плесенью, поэтому его категорически запрещается есть беременным и кормящим женщинам, а также маленьким детям. Безопасны для них будут твердые сорта сыров и мягкие сорта, произведенные из пастеризованного молока. Очень полезен плавленый сыр и прессованный творог. Людям с непереносимостью лактозы разрешается употреблять в пищу сыр с плесенью, так как он практически не содержит молочного сахара.

Также в сыре есть такая аминокислота, как триптофан. При употреблении сыра в больших количествах эта аминокислота может стать причиной расстройства сна, головных болей, ночных кошмаров. Однако триптофан является незаменимой аминокислотой, необходимой для нормального функционирования организма. Негативные симптомы могут появиться лишь в том случае, если употреблять очень много сыра, а умеренное его количество не вызывает отрицательных последствий.

Людям с отеками почечного и сердечного происхождения, страдающим от гипертонической болезни, гастритов, язвенной болезни и колитов с повышенной кислотностью, не рекомендуется есть острые виды сыров. При данных заболеваниях разрешено употреблять неострый чайный сыр или творог.



Ученые обнаружили, что содержащаяся в сыре аминокислота триптофан отпугивает комаров, поэтому людям, регулярно употребляющим сыр, эти насекомые не страшны. Кроме того, триптофан помогает нормализовать сон и снимает стресс.

Несмотря на то, что сыр рекомендуется в пищу диетологами, он является очень калорийным. Поэтому при проблемах с весом рекомендуется есть сорта сыра с невысоким процентом жирности и произведенных из обезжиренного молока.

По консистенции сыры делятся на твердые и мягкие сорта. Твердые сыры, в свою очередь, подразделяются на крупные, мелкие и бескорковые. Твердые крупные сыры – это советский, алтайский, швейцарский, карпатский, отличающиеся тонким ароматом, сладковатым, напоминающим ореховый, привкусом. Глазки у этих сортов крупные. Вышеперечисленные сыры рекомендуется подавать к завтраку, обеду, ужину в качестве закуски, а также как десерт к чаю и кофе. Несолёные сорта твердых сыров можно даже давать детям до 1,5 года.

К твердым мелким сырам относятся костромской, ярославский, голландский, станиславский, угличский. Они отличаются выраженным острым вкусом и насыщенным ароматом, по консистенции более мягкие, пластичные. Глазки небольшие, круглой или овальной

формы. Твердые мелкие сыры подают к завтраку, а также используют в качестве приправы к овощам или макаронным изделиям. Их вводят в рацион детей, начиная с 2-летнего возраста.

Все виды твердых сыров производят на основе творога, который отделяют от сыворотки, промывают и отжимают. Необходимое количество полученного творога кладут под пресс и выдерживают под ним до появления характерного вкуса. Чтобы получить хорошо спрессованный и выдержанный твердый сыр, надо ждать примерно месяц. Затем сыр покрывают парафином и оставляют вызревать примерно на месяц. Чем тяжелее груз лежит на сыре, тем более плотной получится его структура. Время выдержки влияет на остроту сыра – чем больше его выдерживать, тем острее он станет. Из цельного молока можно получить самые лучшие сорта твердого сыра.

Мягкие сыры обладают маслянистой, мажущей консистенцией, отличаются характерным аммиачным ароматом и острым вкусом. К мягким относятся смоленский, закусочный, дорогобужский, рокфор, дорожный, медынский. Благодаря своему острому вкусу, мягкие сыры возбуждают аппетит, их рекомендуется подавать в качестве закуски к обеду или ужину, а также употреблять с белым вином. После созревания мягкие сыры нельзя долго хранить, потому что они быстро перезревают, теряют свои качества (исключением является только рокфор).

Технология производства мягкого сыра похожа на технологию производства твердого, только время выдержки под прессом значительно меньше. Мягкие сыры после прессования не покрывают парафином, их можно употреблять сразу или выдерживать не дольше недели. Из-за высокого содержания жидкости мягкий сыр не подлежит долгому хранению в отличие от твердого. Мягкие сорта производят не только из цельного, но и из снятого молока.

К особому виду сыров относятся домашние. Это мягкий сыр, изготавливаемый из отделенного творога с высоким содержанием жидкости. Долгому хранению он не подлежит. Как правило, домашний сыр для себя готовят из цельного молока, а в коммерческих целях используют снятое молоко. Этот сыр, в отличие от других видов сыров, прост в изготовлении.

Полезные свойства сыра дольше остаются при правильном хранении. Большинство сортов нельзя хранить в течение длительного времени. Оптимальной температурой для хранения является 5 – 8 °С, т. е. лучше всего помещать его на верхнюю полку холодильника. По утверждениям некоторых специалистов, сыр принесет максимальную пользу, если его употреблять каждое утро примерно в 9 – 11 ч, в этом случае полезные вещества, содержащиеся в нем, лучше усвоятся. Рекомендуется также достать сыр из холодильника заранее и дать ему нагреться до комнатной температуры. Сыр больше всего полезен в своем естественном виде. Если его подвергнуть запеканию или другой термической обработке, то под воздействием высокой температуры изменится структура белка или он частично разрушится. Концентрация же жира в сыре при запекании увеличивается.

Домашний сыр также называют свежим, или живым сыром. Его изготавливают из творога, но при этом не подвергают выдержке. Технология приготовления домашнего сыра влияет на его структуру и полезные свойства. Домашний панир (спрессованный сыр) способствует увеличению мышечной массы. Плавленный домашний сыр на мышечную массу практически не влияет, но помогает нормализации работы слизистых желез в организме, выделению сока поджелудочной железы и желчи. Домашняя брынза, маскарпоне или моцарелла вбирают в себя все полезные свойства молока или сливок, на основе которых готовятся, поэтому являются прекрасным источником кальция.

Польза домашнего сыра неоспорима. В большинство видов сыров, продающихся в магазине, добавляют пепсин или сыгуч. Это специальные добавки, которые ускоряют процесс сбраживания молока при изготовлении сыра. Их производят из телячьих желудков. Сыр, содержащий такие добавки, вряд ли окажет положительное воздействие на организм.

Поэтому лучше приготовить сыр в домашних условиях или при покупке в магазине отдать предпочтение таким сортам, которые не содержат сыгуча (сулугуни, адыгейский, чечил).

Несколько интересных фактов о сыре.

1. Твердые сорта сыра богаты цинком, фосфором и кальцием. 500 г сыра содержат столько же кальция, сколько его в 4,5 л молока. Если съедать 70 г сыра в день, то можно получить суточную норму кальция.

2. Содержащиеся в сыре жирные кислоты снижают риск развития рака.

3. Если в шоколаде содержится серотонин – гормон счастья, повышающий настроение, то в состав сыра входит белок казеин. В процессе пищеварения он распадается и образует казоморфины, вещества, близкие по своим свойствам к морфию. Поэтому при поедании сыра человек испытывает удовольствие.

4. Некоторые народы Кавказа считают сыр с сильным запахом афродизиаком, поэтому он всегда присутствует в качестве угощения на свадебном столе.

5. Содержащаяся в молоке и молочных продуктах лактоза вызывает сильные аллергические реакции у некоторых людей. В сыре же практически нет лактозы, поэтому его можно есть даже аллергикам.

6. В процессе созревания сыра содержащийся в нем белок становится практически полностью растворимым, поэтому он на 98,5 % усваивается организмом.

7. В Древнем Риме сыр считался продуктом, способствующим правильному пищеварению. Кроме того, его применяли в качестве противоядия при некоторых видах отравлений.

8. Содержащийся в сыре протеин необходим для образования здоровых клеток. В 70 г этого продукта такое же количество протеина, как в двух яйцах, 100 г рыбы или 100 г мяса.

9. Сыр не только обладает полезными и питательными свойствами, его аромат и вкус стимулируют аппетит и выделение желудочного сока, поэтому пища, употребляемая вместе с сыром, усваивается организмом быстрее и лучше.

Приготовление сыра в домашних условиях

Сливочный сыр

Ингредиенты

1 л сливок.

Способ приготовления

Сливки поставить в теплое место на 2 дня. Затем прокисшие сливки процедить через марлю, отжать лишнюю сыворотку, поместить полученную массу под пресс весом примерно 2 – 3 кг. Оставить на 30 мин, затем вынуть сыр из марли.

Домашний сыр тофу

Ингредиенты

1 л соевого молока, 1 большой лимон.

Способ приготовления

Соевое молоко налить в большую кастрюлю и поставить на средний огонь. Часто помешивать деревянной ложкой, так как молоко может пригореть. В самом начале закипания до образования пены и поднятия молока снять кастрюлю с огня и добавить сок лимона. Молоко оставить до полного свертывания. После этого положить в сито хлопковую ткань, опрокинуть в нее свернувшееся молоко и оставить до тех пор, пока сыворотка не стечет, а в сите не останется только тофу. После стекания большей части сыворотки завернуть тофу в ткань, выжать остатки жидкости. Чем больше выжать жидкости, тем плотнее будет консистенция тофу. Затем завернуть тофу в другую ткань, положить в кастрюлю, а сверху положить груз весом примерно 800 г. Тофу должен находиться под прессом около 30 мин, за это время он примет форму и станет плотнее. Убрать груз и вынуть готовый сыр из ткани.

Адыгейский домашний сыр

Ингредиенты

3 л пастеризованного молока, 1 л кефира, 2 ч. л. соли.

Способ приготовления

Поставить кефир на слабый огонь и подождать, пока появится сыворотка, а творог отделится и всплывет. Процедить сыворотку, творог отставить в сторону. Сыворотку оставить на 2 дня при комнатной температуре, чтобы она скисла. Если слишком жарко, то можно оставить на сутки. Молоко довести до кипения, убавить огонь, добавить скисшую сыворотку и варить на медленном огне. Молоко свернется, сыр поднимется вверх. После этого огонь выключить, процедить сыр через марлю. Добавить в него соль, тщательно перемешать, подвесить в марле над раковиной примерно на 30 мин, чтобы стекла лишняя жидкость. Потом сформовать головку и поместить сыр под пресс весом 1 кг. Слить выделившуюся воду, а сыр под прессом убрать в холодильник на 3 – 4 ч.

Домашний панир

Ингредиенты

5 л молока, 1 ч. л. лимонной кислоты.

Способ приготовления

Молоко довести до кипения, перед самым закипанием добавить в него лимонную кислоту. После закипания выключить огонь, немного перемешать и оставить молоко на 2 – 3 мин. Дуршлаг покрыть двухслойной марлей и откинуть на него творог. Завязать плотно марлю и поставить творог под пресс весом 2 – 3 кг на 30 мин. Вынуть панир из марли.

Твердый домашний сыр

Ингредиенты

1 кг творога, 1 л молока, 50 – 100 г сливочного масла, 1 ч. л. соли, 0,5 ч. л. соды, по 0,25 ч. л. куркумы, карри, 0,3 ч. л. черного перца, асафетида на кончике ножа.

Способ приготовления

Молоко вскипятить, добавить в него творог, опять довести до кипения, сразу выключить огонь. Процедить массу через двухслойную марлю, отжать. Растопить на сковороде масло, обжарить на слабом огне творожную массу в течение 1 – 2 мин, при этом разбивая комки. Довести массу до тягучей консистенции. Продолжая помешивать, добавить соду, соль, приправы. Затем переложить горячую массу в сырную форму и остудить.

Деревенский сыр

Ингредиенты

1 л молока, 500 г творога, 100 г растопленного сливочного масла, 1 взбитое яйцо, по 1 ч. л. соды, соли.

Способ приготовления

Молоко довести до кипения, добавить в него творог и постоянно помешивать, пока от массы не начнет отделяться сыворотка. Творожную массу откинуть на дуршлаг, слить обрат и переложить в кастрюлю. Добавить к горячей массе масло, яйцо, соль и соду, постоянно растирая. Массу переложить в пластиковую форму и убрать в холодильник.

Мягкий сыр с укропом

Ингредиенты

1 л молока жирностью 3,2 %, по 2 ст. л. сливочного масла, яблочного уксуса, по 1 ч. л. сушеной зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Молоко вскипятить. В начале закипания добавить в него уксус, соль, сливочное масло и укроп, перемешать и вновь довести до кипения. Отделившуюся сыворотку сцедить через марлю, накрыть марлей сыр и поставить под тяжелый гнет. Через 40 – 45 мин вынуть сыр из марли.

Домашний сыр маскарпоне

Ингредиенты

1 л сливок 20%-ной жирности, 3 ст. л. лимонного сока.

Способ приготовления

Сливки нагреть до температуры 80 °С, добавить лимонный сок и на слабом огне проварить в течение 10 мин. Получившийся творог откинуть на сложенную в 6 слоев марлю и оставить на ночь стекать. На следующий день сыр маскарпоне готов.

Маскарпоне по-домашнему

Ингредиенты

800 г сметаны (или сливок) 20%-ной жирности, 200 мл молока, 2 ч. л. лимонного сока.

Способ приготовления

Влить молоко в сметану, перемешать до однородной массы. Поставить на огонь, постоянно помешивая, довести до температуры 70 – 75 °С. Добавить лимонный сок, перемешать и держать на слабом огне в течение нескольких минут, чтобы сметана створожилась, но не кипятить. Огонь выключить и оставить кастрюлю на плите на 5 – 7 мин. Марлю сложить в 3 слоя, положить на дуршлаг, откинуть на него полученную массу, чтобы стекла. Чтобы сыворотка стекла быстрее, можно приподнимать то один, то другой край марли и аккуратно передвигать сырную массу ложкой. Через 50 мин массу немного отжать. Если жидкость стекла не полностью, то оставить массу еще на несколько минут. Переложить маскарпоне в посуду с плотно закрывающейся крышкой и хранить в холодильнике.

Крем-сыр маскарпоне

Ингредиенты

200 г творога 18%-ной жирности, 200 мл сливок 33%-ной жирности.

Способ приготовления

Творог протереть через сито 2 раза, добавить холодные сливки. Массу взбить миксером или блендером на малых оборотах до состояния крема.

Домашняя брынза

Ингредиенты

1 л молока, 3 ст. л. сметаны, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. соли, 200 мл кипяченой воды.

Способ приготовления

Поставить молоко на сильный огонь, добавить к нему сметану и помешивать. Как только начнется процесс сворачивания, добавить лимонный сок, перемешать и подержать на огне еще минуту, чтобы сыворотка окончательно отделилась. Откинуть массу на сито, покрытое марлей, и дать сыворотке стечь. Брынзу обернуть марлей и поставить под груз на 1 ч. Нарезать сыр небольшими кусочками и поместить в рассол. Для приготовления рассола

в воде растворить соль и переложить в него сыр. Выдержать брынзу в рассоле не меньше 30 мин, хранить также в рассоле.

Брынза по-домашнему

Ингредиенты

1 л молока, 200 г сметаны, 3 яйца, 2 ст. л. соли.

Способ приготовления

Молоко довести до кипения и, не снимая с огня, добавить соль. Отдельно взбить яйца со сметаной и добавить смесь в кипящее молоко. Чтобы масса не пригорела, ее постоянно нужно помешивать венчиком. Массу довести до кипения, затем поварить еще 5 мин. За это время сыворотка отделится от массы и брынза начнет густеть. Марлю сложить в 4 слоя, положить в дуршлаг, откинуть на него массу. Подвесить примерно на 3 ч, чтобы сыворотка полностью стекла. Затем в этой же марле уложить брынзу под пресс весом 1 кг. Выход брынзы – 400 – 500 г.

Домашняя моцарелла

Ингредиенты

2 л жирного молока, по 2 ст. л. лимонного сока, соли, сычужный фермент на кончике ножа, 1,5 – 2 л воды.

Способ приготовления

Сычужный фермент развести в половине стакана воды. Молоко нагреть до 70 °С, добавить разведенный фермент и лимонный сок, перемешать, не доводить до кипения. Слить сыворотку, отжать руками сырную массу. Воду нагреть до 90 °С и убрать с огня, добавить соль, опустить сыр в воду на несколько минут, чтобы он стал очень тягучим и мягким. Сыр размять и растянуть, несколько раз окуная в горячую воду на 2 мин. Масса должна быть практически однородной. Затем выложить ее на доску, размять пальцами и сложить конвертиком. Потом опять опустить в горячую воду для размягчения. На стол постелить пищевую пленку. Достать сыр из воды, скатать из него колбаску, плотно обернуть пленкой, тонкой веревкой туго перевязать колбаску в нескольких местах, чтобы получились отдельные шарики. Полученные шарики переложить в емкость с сывороткой и хранить в холодильнике.

Сыр домашний бутербродный

Ингредиенты

1 кг творога, 1 л молока, 2 яйца, 5 ст. л. густой жирной сметаны, 2 ч. л. соли.

Способ приготовления

Молоко влить в творог, перемешать, довести до кипения, но не кипятить. Откинуть на сито с марлей, процедить сыворотку, затем отжать. Процеженный творог выложить в алюминиевую кастрюлю, добавить сметану, яйца и соль, все тщательно перемешать руками. Поставить на огонь и варить в течение 5 мин, пока масса не станет однородной, вязкой и не будет отставать от посуды одним комком. Выложить готовый сыр на тарелку, разровнять и поставить в холодильник. После охлаждения сыр перевернуть на блюдо.

Коричневый сыр «Брюност»

Ингредиенты

1,5 л свежей домашней сыворотки, 250 г сметаны 30%-ной жирности.

Способ приготовления

Для приготовления используется свежая сыворотка от творога, сыра панир, рикотты или другого домашнего сыра. Варить сыворотку на огне, пока от исходного количества не останется 500 мл. Чтобы сыворотка не пригорела, время от времени проводить по дну кастрюли деревянной лопаткой. Затем добавить сливки, перемешать и уварить до сгустка. После этого массу перемешать толкушкой, чтобы измельчить ее. Полученную массу переложить в блендер и взбить. Переложить в маленькую сковороду, прогреть при постоянном помешивании в течение 3 – 5 мин. Как только паста начнет собираться в комок, переложить ее в форму. Дать остыть, поместить в герметичную упаковку и положить на хранение в холодильник.

Домашний плавленый сырок

Ингредиенты

400 г слегка влажного творога, 100 г мягкого сливочного масла, 2 яйца, 1 ч. л. негашеной соды.

Способ приготовления

Творог тщательно размять руками, чтобы получилась паста, добавить яйцо, соду, хорошо перемешать и опять помять. Сливочное масло добавить к массе и опять размять до однородности. Поставить массу на средний огонь и постоянно помешивать. Держать сыр на огне в течение 15 мин, чтобы расплавились все комочки. При желании в готовый сыр можно добавить рубленую зелень, шампиньоны, ветчину или овощи. Перелить сыр в емкость с крышкой и поставить для остывания в холодильник.

Плавленый сыр с укропом

Ингредиенты

500 г творога, 120 мл молока, 2 ст. л. сливочного масла, 0,5 ч. л. соды, измельченная зелень укропа, соль.

Способ приготовления

Соду добавить в творог, влить молоко и перемешать при помощи блендера. Массу нагреть на слабом огне, постоянно помешивая. Как только творог начнет плавиться, добавить масло, соль и укроп. Держать на огне до полного растворения творога, густота массы должна напоминать манную кашу. Горячую смесь перелить в формочки и поставить в холодильник. Вместо укропа можно использовать другие наполнители.

Мраморный домашний сыр

Ингредиенты

1 л молока, 1 кг творога, 50 г сливочного масла, 3 яйца, 4 ст. л. сметаны, 1 небольшая морковь, 0,3 ч. л. сока чеснока, 1 дес. л. соли, 1 ч. л. соды.

Способ приготовления

В творог влить молоко, натереть очищенную морковь на мелкой терке и добавить в молоко, довести смесь до кипения и кипятить в течение 5 – 7 мин. После этого откинуть полученную массу на марлю и дать жидкости стечь. Затем добавить к сырной массе масло, яйцо, сметану, соль, сок чеснока и соду. Все тщательно перемешать, варить на небольшом огне в течение 5 – 7 мин. Готовый сыр переложить в глубокую тарелку и дать застыть. После застывания при помощи тонкого ножа отделить сыр от краев и выложить на плоскую тарелку.

Домашняя сливочная рикотта

Ингредиенты

1 л молока, 400 мл сливок, 200 г сметаны.

Способ приготовления

Влить молоко в кастрюлю, добавить сметану и сливки, все тщательно перемешать. Закрывать крышкой, поставить в теплое место для сквашивания примерно на 6 ч. В кастрюле должна образоваться густая простокваша. Поставить ее на очень слабый огонь, нагреть, но не мешать, это может повредить сгусток. Нагреть до горячего состояния, но не доводить до кипения. Огонь выключить, накрыть массу крышкой и оставить для созревания на 12 ч. Во время созревания должна образоваться сыворотка. По прошествии 12 ч аккуратно слить сыворотку в дуршлаг с марлей, сложенной в 4 слоя. Подвесить марлю над тазиком для стекания сыворотки на 6 ч. Затем снять марлю и выложить рикотту в мисочку.

Кефирная рикотта

Ингредиенты

1 л молока, 100 – 150 мл кефира, 4 ст. л. лимонного сока, 2 ч. л. сахара, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления

Молоко нагреть до горячего состояния, но не кипятить. Добавить кефир, сахар и соль, затем лимонный сок. Створоженное молоко оставить в кастрюле на 30 мин. После этого откинуть его в марлю на дуршлаг, затем подвесить над раковиной, чтобы стекла сыворотка. Рикотта готова.

Фета по-домашнему

Ингредиенты

400 г натурального сухого молока, 100 г сметаны, 1 ч. л. соли, 0,5 ч. л. уксуса, 3 шт. сычужного фермента абомина, 600 мл теплой воды.

Способ приготовления

Растворить в воде сухое молоко, размешивая так, чтобы не оставалось комочков. Добавить сметану, вновь все тщательно перемешать. Заранее растворить сычужные таблетки в прохладной воде. Добавить абомин в молочную смесь и тщательно перемешать. Добавить уксус и хорошо перемешать. Добавлять ингредиенты нужно достаточно быстро, чтобы молочная смесь не успела остыть. Укутать кастрюлю теплым одеялом и оставить на 12 ч. Затем слить сыворотку, для чего молочную массу откинуть на дуршлаг с марлей, сложенной

в 2 раза. Обернуть сыр марлей и поставить под груз весом 3 кг. Выдерживать от 5 до 10 ч. Затем сыр разрезать на кусочки. Для приготовления рассола охладить воду, добавить соль по вкусу. Кусочки сыра сложить в банку и аккуратно влить рассол. Сыр должен пролежать в рассоле не меньше недели для приобретения лучшего вкуса.

Домашняя фета

Ингредиенты

2 л молока, 200 г сметаны, 8 таблеток пепсина, 3 ст. л. кипяченой воды.

Способ приготовления

Сметану развести в стакане молока. Остальное молоко поставить на огонь и нагреть до 35 – 38 °С, снять с огня, добавить разведенную в молоке сметану, тщательно перемешать венчиком. Таблетки пепсина растворить в теплой воде и добавить в смесь, перемешать. Массу оставить на 5 – 6 ч или на ночь для сквашивания. Получившуюся сыворотку слить. Ложкой постепенно выложить сквашенную массу в сито с марлей. Если ложку не использовать, а сразу выложить всю массу, то густой сыворотке будет трудно просачиваться через нее и она будет долго стекать. Примерно через 1 – 2 ч переложить массу в полотняный мешок и положить под груз весом 3 кг на ночь. Потом переложить готовый сыр на блюдо, нарезать небольшими кубиками. Если сыр получился слишком мягкий, его следует уплотнить. Для этого кусочки феты натереть солью и оставить стекать сыворотку. Такой способ поможет не только избавиться от лишней влаги, но и придаст сыру соленость. Если же сыр получился твердым и рассыпчатым сразу, то кусочки следует переложить в соленую сыворотку или соленую холодную воду и оставить примерно на час. Для приготовления рассола в 200 мл воды или сыворотки растворить 1 – 1,5 ст. л. соли.

Мраморный сыр по-домашнему

Ингредиенты

2 л молока, 400 г сметаны, 150 мл морковно-яблочного сока, 6 яиц.

Способ приготовления

Ингредиенты поделить на две равные части. Довести до кипения 1 л молока, добавить соль, затем сок. Сметану взбить с яйцами и постепенно влить в кипящее молоко, все время помешивая. Варить в течение 5 – 6 мин, пока сыворотка не отделится от творога. Сырную массу перелить в дуршлаг, застеленный марлей. Оставить сыворотку стекать, затем переложить массу в миску. Вторую часть ингредиентов приготовить таким же способом, но оставить в дуршлаге. Добавить первую часть, слегка перемешать, дать жидкости стечь, накрыть марлей и положить под груз весом 1 кг. Оставить сыр на 1 ч, затем под грузом поместить в холодильник и оставить еще на 5 ч.

Рецепты с домашним сыром

Канопе с помидорами и фетой

Ингредиенты

100 г мягкой феты, 3 помидора, 10 зеленых оливок без косточек, 6 ломтиков тостового хлеба, 2 ст. л. оливкового масла.

Способ приготовления

Вырезать из тостов сердечки или другие фигурки при помощи формочек. Сковороду хорошо разогреть и обжарить на ней тосты до румяной корочки. То же самое сделать с помидорами и сыром. На тост выложить ломтик помидора, затем сыр, сверху положить оливки и проткнуть зубочисткой.

Рикотта с кинзой и перцем

Ингредиенты

250 г рикотты, по половинке стручка сладкого красного перца, желтого перца, 2 стручка перца чили, 1 пучок кинзы, 2 ст. л. оливкового масла.

Способ приготовления

Перец чили очистить от семян и вместе со сладким перцем нарезать мелкими кубиками. Перец чили обжарить в течение 2 мин, добавить сладкий перец и жарить до мягкости. Нарезать кинзу. Смешать рикотту с перцем и кинзой, тщательно вымесить. Эту смесь можно использовать в качестве начинки для лаваша, тарталеток, намазывать на бутерброды.

Адыгейский сыр с помидорами

Ингредиенты

500 г адыгейского сыра, 100 г топленого масла, 3 помидора, 2 ч. л. карри, чеснок, перец, соль.

Способ приготовления

Топленое масло выложить на сковороду, добавить карри и томить до появления аромата примерно 2 – 3 мин. Адыгейский сыр нарезать ломтиками, обжарить каждый ломоть с обеих сторон. Помидоры крупно нарезать, посолить, поперчить, добавить чеснок по вкусу. Ломтики сыра нарезать кубиками, опять положить в масло и обжаривать до золотисто-коричневой корочки, смешать с помидорами, добавить соль и перец и еще немного потомить.

Томаты, фаршированные брынзой

Ингредиенты

2 помидора, 100 г брынзы, 1 ломтик хлеба, 1 оливка, 1 ст. л. кислого молока, петрушка.

Способ приготовления

Брынзу положить в воду, затем воду слить, брынзу размять. С хлеба снять корочку, замочить в молоке, отжать и размять. Из помидоров вынуть мякоть, смешать с брынзой и

хлебом, добавить молоко. Полученную смесь положить в томаты, украсить зеленью и оливками.

Бутербродная смесь с брынзой и зеленью

Ингредиенты

200 г брынзы, 2 – 3 зубчика чеснока, 1 пучок смеси укропа и петрушки.

Способ приготовления

Нарезать кусочками брынзу. Чеснок очистить, размять в чеснокодавилке. Мелко порубить зелень. Все тщательно перемешать.

Бутербродная смесь с фетой и грибами

Ингредиенты

200 г феты, 8 черных оливок без косточек, 2 – 3 крупных соленых или маринованных гриба, 1 головка лука, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. растительного масла, перец черный молотый.

Способ приготовления

Фету хорошо размять вилкой. Чеснок очистить, размять в чеснокодавилке. Оливки, грибы и лук мелко порезать. Все ингредиенты перемешать, добавить перец и масло. Можно использовать в качестве начинки для лаваша, намазывать на бутерброды или блинчики.

Закуска с адыгейским сыром и шпротами

Ингредиенты

1 банка шпрот в масле, буханка ржаного или бородинского хлеба, 150 – 200 г адыгейского сыра, по 1 свежесму огурцу, пучку укропа, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. майонеза, несколько капель лимонного сока.

Способ приготовления

Сделать тосты из хлеба, натереть чесноком, положить в целлофановый пакет для пропитки на 30 мин. Выложить шпроты на сито и дать маслу стечь. Адыгейский сыр размять. Огурец натереть на терке и отжать сок, добавить к сыру. Укроп мелко порезать, смешать с сыром, добавить лимонный сок и майонез, все хорошо перемешать. Пасту намазать на тосты, сверху выложить шпроты, украсить веточками укропа и лимонными дольками.

Майонез с тофу

Ингредиенты

100 г тофу, по 1 ст. л. растительного масла, лимонного или лаймового сока, 0,5 ст. л. 5%-ного уксуса (рисового, яблочного), 1 ч. л. меда, 0,33 ч. л. сухой горчицы, 0,25 ч. л. молотого черного перца, соевый соус или соль.

Способ приготовления

Смешать мягкий тофу с растительным маслом, добавить уксус, лимонный сок, мед, молотый перец, соевый соус, горчицу, все тщательно взбить блендером.

Перец с моцареллой и рукколой

Ингредиенты

150 г моцареллы, 1 красный болгарский перец, 2 ст. л. бальзамического уксуса, 1 ст. л. оливкового масла, 1 горсть рукколы, смесь перцев, соль.

Способ приготовления

Рукколу промыть и просушить, использовать целые листочки, не рвать и не резать их. Обжарить перец на сухой сковороде-гриль. Масло смешать с уксусом, перцем и солью, все тщательно перемешать. Этой заправкой полить перец. Моцареллу нарезать, выложить на тарелку, поверх уложить политый заправкой перец, затем выложить рукколу.

Моцарелла с рукколой и помидорами

Ингредиенты

По 2 колбаски моцареллы, свежих помидора, 14 оливок, 1 пучок рукколы, 1 – 2 ст. л. смеси итальянских трав, оливковое масло.

Способ приготовления

Нарезать кольцами моцареллу, помидоры нарезать полукольцами, а оливки пополам. Промыть рукколу и дать обсохнуть, выложить на блюдо. Поверх рукколы выложить поочередно слоями моцареллу и дольки помидоров. Положить сверху оливки, посыпать смесью итальянских трав, сбрызнуть оливковым маслом.

Моцарелла, фаршированная маринованными овощами

Ингредиенты

Четыре 125-граммовых шарика моцареллы, 3 помидора, по 1 сладкому перцу, головке репчатого лука, по 2 ст. л. растительного масла, яблочного уксуса, 2 ч. л. жидкого меда, перец, соль.

Способ приготовления

Перец, помидоры вымыть и нарезать небольшими полосками или кубиками, лук очистить и также нарезать. Для маринада смешать масло, уксус, мед, добавить соль и перец. Залить маринадом овощи и поставить в холодильник на 30 – 40 мин. Приготовленные таким способом овощи могут использоваться и как самостоятельное блюдо. У моцареллы срезать немного верхушку, чайной ложкой сделать в ней выемки. Маринованной овощной смесью заполнить шарики моцареллы. На тарелку выложить оставшиеся овощи, сверху поместить фаршированную моцареллу, украсить зеленью.

Итальянские кростини с моцареллой

Ингредиенты

100 г моцареллы, по 2 стручка перца чили, зубчика чеснока, 6 – 8 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. бальзамического уксуса, цедра одного лимона, 6 кусочков багета, свежие базилик, петрушка.

Способ приготовления

Перец чили испечь на газовой горелке, чтобы он стал черным. Обуглившийся со всех сторон перец положить в пакет или в миску, плотно затянув пищевой пленкой. Оставить его на 5 – 7 мин. Базилик и петрушку промыть и просушить, отделить листочки от стеблей, выложить в тарелку. Очистить перец чили от семян и кожицы, нарезать тонкими длинными полосками. В пиалу налить оливковое масло и бальзамический уксус, добавить перец, оставить на несколько минут, чтобы он отдал свой аромат. Нарезать моцареллу небольшими кусочками, выложить на тарелку, рядом разложить зелень. Натереть цедру лимона на мелкой терке и посыпать ей сыр. Кусочки багета обжарить до золотистого цвета на сухой сковороде. Натереть обжаренный хлеб чесноком, полить смешанным с уксусом маслом. Полоски чили выложить поверх моцареллы. На кусочки багета положить зелень, затем моцареллу с перцем.

Салат с фетой и дайконом

Ингредиенты

150 г корнеплода дайкона, 70 г феты, по 1 свежему огурцу, помидору, оливковое масло, ядро грецкого ореха, зелень укропа, соль.

Способ приготовления

Очистить дайкон и натереть на крупной терке, слить сок. Очистить от кожицы огурец, натереть на крупной терке, отжать сок. Помидор нарезать небольшими кусочками. Нарезать фету небольшими кубиками, все ингредиенты смешать. Заправить оливковым маслом, посыпать измельченным грецким орехом. Сверху посыпать измельченной зеленью.

Салат с фетой и авокадо

Ингредиенты

500 г феты, 250 г помидоров черри, по 200 г рукколы, черных маслин без косточек, 3 авокадо, лимонный сок, масло виноградных косточек, немного обжаренных лепестков миндаля или ядер кедрового ореха, петрушка, перец, соль.

Способ приготовления

Рукколу крупно порвать и выложить на блюдо, нарезать помидоры черри пополам и выложить вторым слоем. Фету порезать кубиками, уложить поверх помидоров, мякоть авокадо нарезать и выложить на фету. Маслины разрезать пополам и раскидать поверх авокадо. Сверху выложить петрушку и обжаренные лепестки миндаля. Для заправки смешать лимонный сок, масло виноградных косточек, соль и перец, в салат не добавлять, а подать к столу отдельно.

Салат с фетой и мятой «Египетские ночи»

Ингредиенты

200 г феты, 1 головка красного лука, по 2 ст. л. измельченной зелени петрушки, мяты, укропа, 1,5 ст. л. оливкового масла, сок половины лимона, 0,5 ч. л. молотой зиры, черный перец, перец чили.

Способ приготовления

Размять вилкой фету, смешать с лимонным соком, оливковым маслом, перцем. Лук нарезать кубиками. Добавить к фете измельченные травы, лук и зиру. Все перемешать.

Салат с моцареллой и красной рыбой

Ингредиенты

По 100 г моцареллы, красной рыбы холодного копчения или слабо соленой, стручковой фасоли, 1 свежий огурец, треть стручка сладкого красного перца, 1 – 2 зубчика чеснока, 1 пучок свежей зелени, оливки, по 1 – 2 ст. л. лимонного сока, оливкового масла, 0,5 ч. л. горчицы, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

В кипящую воду опустить фасоль и варить в течение 5 мин, затем воду слить и дать фасоли остыть. Чеснок очистить и измельчить, зелень мелко порубить, оставив несколько целых листиков для украшения. Смешать чеснок с зеленью, добавить соль и растереть. К смеси добавить горчицу, растительное масло, лимонный сок и перец, хорошо все размешать. Заправка должна настояться в течение нескольких минут. Нарезать полосками рыбу, а моцареллу, огурец и сладкий перец брусочками. Выложить слой фасоли, половину моцареллы, рыбу, вторую часть моцареллы, огурец, перец. Залить салат заправкой и украсить колечками оливок и веточками зелени.

Салат с моцареллой и шампиньонами

Ингредиенты

125 г моцареллы, 3 помидора, 2 крупных шампиньона, по 1 черешку сельдерея, головке сладкого лука, сладкому перцу, оливковое масло, лимонный сок, зелень, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления

Лук, перец очистить, порезать тонкими полукольцами, помидоры порезать крупными кубиками. Сельдерей порезать небольшими кусочками, шампиньоны нарезать по длине на 3 – 4 части. Нарезать моцареллу небольшими кубиками. Все смешать, добавить соль, перец, измельченную зелень, заправить оливковым маслом и лимонным соком.

Салат с брынзой и сельдереем

Ингредиенты

Средняя курица, 150 г брынзы, 4 – 5 стеблей сельдерея, 1 свежий огурец, сметана, зелень.

Способ приготовления

Стебли сельдерея хорошо промыть и нарезать. Отварить курицу, снять с нее филе и нарезать кубиками. Огурец и брынзу нарезать кубиками. Смешать все ингредиенты и заправить сметаной. Добавить измельченную зелень.

Салат с жареным сыром и баклажаном

Ингредиенты

200 г адыгейского сыра, по 1 большому баклажану, сладкому перцу, 3 помидора, 2 зубчика чеснока, оливковое масло, зелень, перец, соль.

Способ приготовления

Баклажан нарезать кубиками, перец и помидоры нарезать произвольно. Смазать противень маслом, запечь немного баклажан и перец в духовке. Зелень измельчить, пропустить чеснок через чеснокодавилку. Адыгейский сыр нарезать кубиками и обжарить на сковороде. Смешать все ингредиенты, добавить соль и перец, заправить маслом.

Салат с помидорами, рикоттой и семечками тыквы

Ингредиенты

5 помидоров черри, 100 г отварной фасоли, 50 г рикотты, 20–30 г тыквенных семечек, 1 пучок листьев салата, соевый соус, оливковое масло, лимонный сок.

Способ приготовления

Листья салата порвать, нарезать помидоры черри, рикотту покрошить, добавить к ней отварную фасоль. Поджарить тыквенные семечки на сухой сковороде, чтобы они приобрели золотистый цвет. Все смешать. В соевый соус добавить оливковое масло и сок лимона, заправить салат.

Салат с баклажанами и адыгейским сыром

Ингредиенты

3 маленьких баклажана, 1 яйцо, 2 зубчика чеснока, адыгейский сыр, майонез, перец.

Способ приготовления

Яйцо отварить. Баклажаны разрезать пополам, посолить, дать настояться в течение 15 мин, пожарить и выложить на полотенце, чтобы стек жир. Нарезать баклажаны кубиками, положить на тарелку. Измельчить чеснок и выложить на баклажаны. Натереть яйцо и посыпать им баклажаны, смазать майонезом, повторить слои. Сверху посыпать тертым сыром.

Салат с вялеными томатами и адыгейским сыром

Ингредиенты

100 г отварного мяса, 70 г адыгейского сыра, 5 вяленых томатов, 1 пучок листового салата, 1 ст. л. кедровых орехов, 1 ч. л. лимонного сока, смесь паприки, сухого чеснока и сухого базилика, растительное масло.

Способ приготовления

Помидоры, сыр и мясо нарезать. Смешать приправы с растительным маслом, мариновать в полученном маринаде кубики сыра в течение 15 мин. Затем смешать томаты, мясо и сыр, выложить в тарелку, посыпать кедровыми орешками и сбрызнуть лимонным соком.

Салат с адыгейским сыром, рукколой и помидорами черри

Ингредиенты

50 г адыгейского сыра, 5 помидоров черри, по 1 пучку рукколы, огурцу, 2 веточки укропа, по 1 горсти проростков гороха, кедровых орехов, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, перец, соль.

Способ приготовления

Вымыть и обсушить рукколу, выложить в салатник. Сыр, огурец и помидоры порезать тонкими ломтиками, положить в салатник. Добавить измельченный укроп и проростки гороха, посолить и поперчить. Смешать оливковое масло и лимонный сок, заправить салат, перемешать. Кедровые орехи немного обжарить на сухой сковороде и добавить в салат.

Салат с маскарпоне и семгой

Ингредиенты

400 г отварного риса, 150 – 200 г малосоленой семги, 1 банка рыбных консервов в собственном соку, 1 огурец, 3 яйца, 3 ст. л. маскарпоне, 2 ст. л. тертого твердого сыра, 1 ст. л. сливочного масла, 250 мл сливок 35%-ной жирности, укроп, зеленый лук.

Способ приготовления

Застелить пищевой пленкой форму, выложить на нее ломтики рыбы, сверху положить отварной рис, прижать. Немного риса оставить. Взбить яйца, добавить тертый сыр, поджарить на сливочном масле, дать остыть, нарезать полосками и положить на рис. Слить сок из консервов, размять рыбу, положить поверх яиц. Взбить сливки, добавить маскарпоне, продолжая взбивать. Выложить часть крема на рыбные консервы. Выложить еще слой риса. Огурец натереть на терке, отжать сок, добавить в салат, мелко нарезать зелень, добавить в салат, обильно смазать кремом из маскарпоне, сверху накрыть пленкой и дать пропитаться. Перевернуть блюдо, чтобы пласты семги оказались сверху. Можно украсить взбитыми сливками и маскарпоне.

Салат с фетой, авокадо и красным луком

Ингредиенты

225 помидоров черри, 200 г феты, по 150 г листьев салата, майонеза, 2 авокадо, 1 головка красного лука, по 1 пачке чипсов, банке маслин, 2 ст. л. лимонного сока.

Способ приготовления

Листья салата порвать и выложить в салатницу. Авокадо разрезать пополам, удалить косточку и нарезать дольками, обмакнуть каждую дольку в лимонный сок, чтобы авокадо не потемнело. Лук очистить, порезать тонкими полукольцами. Авокадо и лук выложить на листья салата. Помидоры черри разрезать пополам, добавить в салат, все перемешать. Фету раскрошить и посыпать сверху. Заправить салат майонезом. Поверх салата выложить маслины, а по краям блюда положить чипсы в виде лепестков цветка.

Корейский салат с жареным тофу

Ингредиенты

500 г тофу, по 2 моркови, зубчика чеснока, 2 ст. л. кунжута, масло растительное, укус, соевый соус, перец чили, кориандр, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления

Натереть морковь на терке как для моркови по-корейски. Нарезать тофу небольшими брусочками, обжарить с двух сторон на растительном масле до появления легкой золотистой корочки. Смешать морковь, тофу, измельченный чеснок, добавить специи, соль, соевый соус, укус по вкусу, залить раскаленным маслом. Все перемешать и оставить не менее чем на 2 ч, чтобы салат настоялся. Хранить в холодильнике. При подаче украсить семенами кунжута.

Салат с брынзой и фасолью

Ингредиенты

100 г брынзы, 1 стакан фасоли, 4 маленьких маринованных огурца, 20 маслин, 1 пучок любой зелени, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, по 1 ч. л. тертого корня имбиря, острой горчицы, черный перец.

Способ приготовления

Фасоль замочить в воде на 3 ч, промыть, отварить, воду слить и дать остыть. Брынзу, огурцы порезать кубиками, оливки кружочками. Все смешать с фасолью. Измельчить зелень, добавить вместе с тертым имбирем к фасоли. Смешать оливковое масло, лимонный сок и горчицу, заправить салат. Добавить перец по вкусу.

Салат из феты и авокадо

Ингредиенты

70 г феты, по 1 болгарскому перцу, небольшому кочану пекинской капусты, спелому авокадо, 2 – 3 перышка зеленого лука, горсть черной смородины или клюквы, по 3 ст. л. лимонного сока, оливкового или горчичного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Перец помыть, удалить семена, нарезать тонкой соломкой. Лук мелко порезать, капусту тонко шинковать, все смешать. Для заправки очистить авокадо и размять при помощи вилки до пюреобразного состояния. Сразу полить авокадо лимонным соком и перемешать. К авокадо добавить масло, соль, перец и тщательно перемешать. Сыр фета раскрошить или нарезать мелкими кубиками. Выложить овощную смесь в тарелку, сверху полить заправкой из авокадо, сверху выложить фету, украсить ягодами клюквы или смородины.

Салат с фетой и овощами в йогуртовой заправке

Ингредиенты

200 г помидоров черри, по 100 г феты, натурального йогурта, 50 г свежей свеклы, по 1 упаковке салата, пучку редиса, головке репчатого лука, яйцу, по 40 г оливкового масла, яблочного уксуса, 2 зубчика чеснока, перец, специи, соль.

Способ приготовления

Листья салата положить в холодную воду, подержать в ней в течение 10 – 15 мин, затем обсушить. Яйцо отварить. Редис, помидоры, лук, яйцо нарезать кольцами. Фету нарезать кубиками. Свеклу очистить, нарезать очень тонкой соломкой. В салатницу выложить листья салата, сверху положить остальные ингредиенты. Чеснок пропустить через чеснокодавилку. Для соуса хорошо взбить йогурт, оливковое масло, чеснок, уксус, соль, перец и специи. Заправить салат.

Мисо суп с креветками и тофу

Ингредиенты

400 г тофу, 250 г креветок, 150 г крабового мяса, 50 г дайкона, 40 г сушеных древесных грибов, 1 стебель лука-порей, 2 ст. л. мисо-пасты, кинза.

Способ приготовления

Грибы залить кипятком и подождать, чтобы они в несколько раз увеличились в размере. Вскипятить воду, положить грибы, если есть необходимость, предварительно порезать или порвать их на более мелкие кусочки. Прокипятить в течение нескольких минут. Порей нарезать, дайкон нашинковать мелкой соломкой, добавить к грибам. Минуту кипятить, потом положить мисо-пасту, размешать. Тофу порезать кубиками, добавить в суп, затем добавить креветки, крабовое мясо и снять с огня. Кипятить мисо-пасту нельзя, потому что после этого она теряет свои полезные качества. После добавления ее и оставшихся ингредиентов огонь следует тут же выключить. При подаче украсить суп кинзой или другой травой.

Суп-пюре с моцареллой и томатами

Ингредиенты

125-граммовый шарик моцареллы, 1 кг томатов в собственном соку, 100 г зеленого базилика, 70 г томатной пасты, 7 ст. л. растительного масла, по 1 головке лука, моркови, красному болгарскому перцу, по 3 черешка сельдерея, зубчика чеснока, 3 ст. л. сахара, соль, 1,5 л куриного или овощного бульона.

Способ приготовления

Кастрюлю поставить на огонь, влить масло. Добавлять овощи по мере нарезания: сначала сельдерей, нарезанный кусочками толщиной примерно 3 мм, затем нарезанную кружочками морковь, потом нарезанные перец, лук и чеснок. Овощи обжаривать в кастрюле на среднем огне в течение 15 – 20 мин, помешивая. Связанные ниткой стебли базилика без листьев добавить в кастрюлю, когда лук приобретет золотистый цвет. Влить в овощи бульон. Томаты очистить от кожицы и добавить к овощам вместе с соком. Затем добавить томатную пасту и соль, дать супу закипеть, уменьшить огонь и варить 20 мин. Суп снять с огня, вынуть стебли базилика, положить в кастрюлю 10 – 16 листьев базилика. При помощи блендера взбить суп до пюреобразного состояния. Если суп получился кислый, то добавить сахар. В тарелки положить кусочки моцареллы и залить супом-пюре, дать сыру немного раствориться.

Запеканка с фетой и кабачками

Ингредиенты

500 г молодых кабачков, 350 г феты, 100 г пшеничной муки, 6 – 8 яиц, 1 стакан молока, 1 зубчик чеснока, оливковое масло, зелень, соль.

Способ приготовления

Почистить кабачки, нарезать кружочками, немного посолить и дать настояться в течение 1 – 2 ч. Выделившийся сок слить, промокнуть кабачки чистым полотенцем. В муку добавить 1 яйцо и измельченную зелень, обвалить в смеси кабачки и обжарить с обеих сторон до золотистого цвета. Раскрошить фету вилкой, добавить 2 яйца, перемешать до однородной массы. Натереть чесноком и смазать жиром форму для запекания. Выложить кабачки слоями, каждый слой смазывая сырным кремом, самым верхним слоем должны быть кабачки. Оставшиеся яйца и молоко взбить, залить запеканку и поставить в разогретую духовку на 30 – 40 мин.

Запеканка с адыгейским сыром и курицей

Ингредиенты

Филе с одной куриной грудки, 150 г адыгейского сыра, 3–4 клубня картофеля, 3 яичных белка, 2–3 ст. л. сухого чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, специи для курицы, зелень, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить, отварить, нарезать кружочками и положить в форму, предварительно смазав ее оливковым маслом. Картофель посолить и поперчить. Сырое филе пропустить через мясорубку, зелень измельчить, добавить специи, чеснок, смешать с куриным фаршем, выложить на картофель. Сыр измельчить в блендере, добавить белки и опять взбить, выложить поверх фарша. Запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 30–40 мин.

Перец, фаршированный сыром фета

Ингредиенты

12 болгарских перцев, 250 г феты, 2 яйца, половина банки зеленых оливок, мука или панировочные сухари, масло растительное.

Способ приготовления

Помыть перец и уложить на противень, поставить в предварительно нагретую духовку и запечь до образования коричневой корочки в течение 15–20 мин при температуре 200 °С. Чтобы перец зарумянился со всех сторон, его следует пару раз перевернуть. Затем вынуть перец, положить его в пакет, завязать, чтобы он там остыл и пропарился. Фету нарезать кубиками, смешать с одним яйцом и нарезанными кольцами оливками. Начинка должна получиться густой, если она слишком жидкая, то можно добавить к ней немного натертого сыра. Слегка остывшие перцы очистить от шкурки, удалить плодоножки и семена. В одну тарелку насыпать муку, в другую вылить взбитое яйцо. Сковороду поставить на огонь, налить масло. Перец заполнить начинкой, обвалить сначала в муке, затем в яйце и выложить на сковороду. Обжарить со всех сторон до образования румяной корочки.

Баклажаны, фаршированные мясом и адыгейским сыром

Ингредиенты

6 баклажанов, 400 г мясного фарша, 200 г шампиньонов, по 100 г адыгейского сыра, майонеза, 50 г твердого сыра, 2 яйца, по 1 моркови, головке репчатого лука, 150 мл бульона, масло растительное, черный перец, соль.

Способ приготовления

Разрезать баклажаны вдоль на половинки, вырезать сердцевину так, чтобы получились лодочки, немного посолить, чтобы избавиться от горечи. Мелко нарезать грибы и лук, обжарить на масле. Мякоть баклажана нарезать небольшими кубиками и добавить к грибам. Морковь натереть на терке и положить в грибы. Все обжарить. Мясной фарш смешать с яйцами, солью и перцем, перемешать. Нарезать кубиками адыгейский сыр, добавить к фаршу и перемешать так, чтобы сыр не размялся. Выложить начинку в лодочки. Противень смазать растительным маслом, влить в него бульон, чтобы баклажаны не пригорели. Выложить баклажаны

на противень, смазать лодочки майонезом, присыпать тертым сыром и запекать в духовке в течение 40 мин при температуре 180 °С.

Запеченные кабачки с моцареллой

Ингредиенты

3 молодых кабачка, 250 г моцареллы, 12 помидоров черри, соль.

Способ приготовления

Кабачки помыть, разрезать вдоль, посолить каждую половинку, уложить на противень. Помидоры нарезать кружочками, выложить поверх кабачков. Нарезать моцареллу кружочками, положить на помидоры. Выпекать в духовке при 200 °С в течение 30 мин.

Рагу с брынзой и сливками

Ингредиенты

1 кг картофеля, по 4 кабачка, моркови, 2 головки репчатого лука, 200 г брынзы, 500 мл сливок, растительное масло, шафран, куркума, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель и кабачки очистить и нарезать кубиками. Морковь и лук почистить, нарезать мелкими кубиками. Все овощи по отдельности обжарить на растительном масле. Выложить овощи в кастрюлю, добавить соль, перец и специи. Залить овощи сливками, поставить на огонь и довести до готовности. Брынзу нарезать кубиками. Снять рагу с огня, добавить брынзу.

Моцарелла, запеченная с помидорами и беконом

Ингредиенты

100 г моцареллы, 3 – 4 твердых помидора, 4 ч. л. соуса песто, несколько тонких полосок бекона или копченой грудинки.

Способ приготовления

Разрезать помидоры на 2 части, ложкой вынуть мякоть. В каждую половинку положить по 0,5 ч. л. соуса песто. Моцареллу порезать ломтиками, положить в каждую половинку помидора по ломтику, обернуть фаршированные помидоры полосками бекона, выложить в форму для запекания. Запекать 10 мин в разогретой до 210 °С духовке.

Картофель с адыгейским сыром и специями

Ингредиенты

10 небольших клубней картофеля, 450 г адыгейского сыра, 3 стакана сметаны, 0,25 стакана топленого масла, 3 ст. л. мелко рубленной зелени, 2 ст. л. пшеничной муки, по 3 ч. л. кориандра, соли, по 1 ч. л. черного молотого перца, куркумы 0,5 ч. л. натертого или сухого чеснока.

Способ приготовления

Картофель почистить, нарезать тонкими ломтиками. Адыгейский сыр натереть на крупной терке. Сметану смешать с измельченной зеленью, солью и всеми специями. Сма-

зять форму для запекания маслом. Выложить один слой картофеля, затем посыпать слоем сыра, полить сметаной. Повторить слои, пока не закончатся продукты. Последним должен быть слой сыра. Запекать в духовке при температуре 200 °С в течение 45 мин.

Картофель, запеченный с брынзой

Ингредиенты

5 средних клубня молодого картофеля, 2 помидора, 150 г брынзы, 50 г твердого сыра, 20 г зелени укропа и петрушки, по 1 ч. л. сладкой паприки, кунжута, черный перец.

Способ приготовления

Отварить очищенный картофель до полуготовности. Размять вилкой брынзу. С помидоров снять шкурку, измельчить. Зелень порубить. Смешать брынзу, помидоры и зелень. Добавить перец по вкусу. Картофель разрезать пополам. Маслом смазать противень, положить на него картофель, на половинки выложить сырную смесь и поставить запекать в предварительно разогретой духовке 10 – 15 мин. Затем присыпать его паприкой, тертым сыром и кунжутом. Запекать еще в течение 5 – 7 мин, пока сыр не расплавится.

Картофель с фетой по-гречески

Ингредиенты

5 – 6 клубней картофеля, 3 сладких перца (желтый, красный, зеленый), 2 помидора, 100 г феты, 4 зубчика чеснока, половина пучка зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель отварить в мундире. Чеснок мелко порезать и поджарить на растительном масле. Сладкий перец нарезать соломкой и добавить к чесноку, жарить в течение 2 мин. Картофель очистить и нарезать кружками, добавить к перцу, посолить и поперчить, перемешать и обжарить до образования корочки. Лук нарезать, добавить к овощам. Сыр раскрошить, помидоры нарезать кубиками. Все добавить к картофелю, перемешать и снять с огня.

Картофельное пюре с мясным фаршем и фетой

Ингредиенты

5 клубней картофеля, 300 г мясного фарша, 200 г феты, 150 г кетчупа или томатного соуса, 2 головки репчатого лука, 100 мл мясного бульона или воды, специи, соль.

Способ приготовления

Приготовить картофельное пюре. Очистить 1 луковицу, порезать, обжарить до золотистого цвета, смешать с пюре. Фету нарезать кубиками, добавить к картофелю, посолить, все перемешать. Фарш обжарить с оставшейся луковицей, добавить кетчуп и бульон и тушить в течение 15 мин, посолить и добавить специи. На тарелку выложить пюре, сверху готовый фарш, украсить свежими овощами или зеленью.

Картофель с фетой и горошком

Ингредиенты

4 – 5 клубней молодого картофеля, 200 г свежего зеленого горошка, 150 г феты, 2 – 3 зубчика чеснока, масло сливочное, смесь итальянских трав.

Способ приготовления

Вымыть и обсушить картофель, кожицу не снимать, разрезать клубни вдоль, но не полностью. Пекарской бумагой выстелить миску, сверху уложить картофель. Фету размять вилкой, смешать с горошком, измельченным чесноком, нарезанным кубиками сливочным маслом, специями. Выложить начинку на картофель. Плотнo закрутить края пекарской бумаги. Духовку разогреть до 200 °С и запекать в ней картофель в течение 40 мин.

Индийское блюдо «Шахи панир»

Ингредиенты

400 г панира, 300 мл сливок 10%-ной жирности, по 2 помидора, зубчика чеснока, по 1 головке лука, болгарскому перцу, 2 ч. л. томатной пасты, по 1 ч. л. гарам масала, молотого кардамона, сахара, 0,5 ч. л. свежего тертого имбиря, растительное масло, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, нарезать крупной соломкой вдоль. Перец и помидоры нарезать крупными кусками, чтобы при готовке они не развалились. Панир нарезать крупными брусочками длиной примерно 4 – 5 см, шириной 2,5 см. В большую сковороду с высокими бортиками и толстым дном налить масло и разогреть его, положить лук, немного обжарить, чтобы он лишь схватился. Добавить тертый имбирь и чеснок, обжаривать в течение 1 мин. Добавить кардамон и гарам масала, перемешать и жарить еще в течение 10 – 15 с, чтобы приправа отдала свой аромат. Положить помидоры. Жарить, периодически помешивая, пока не выпарится помидорный сок. Добавить томатную пасту и перемешать. Постепенно влить сливки. Можно не вливать все указанное количество сливок, необходимо столько, чтобы соус приобрел консистенцию теста для блинов. Посолить по вкусу и добавить сахар. Вкус соуса должен получиться кисло-сладким. Добавить болгарский перец и перемешать. Выложить в сковороду панир и перемешать осторожно, чтобы кусочки не развалились. Накрыть крышкой и дать покипеть на слабом огне в течение 2 – 3 мин. Выключить огонь и оставить соус на 5 мин, чтобы сыр впитал в себя ароматы приправ и овощей. Выложить блюдо в глубокую посуду. Подавать с рассыпчатым длиннозерновым рисом.

Панир в соусе из сметаны

Ингредиенты

450 г панира, 150 г сметаны, 6 свежих помидоров, 2 – 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. зерен кумина, 0,5 ч. л. куркумы, кориандр, зелень кинзы, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры очистить от шкурки и нарезать на 8 продолговатых долек каждый. В казане нагреть растительное масло, добавить зерна кумина. Через 30 с они почернеют, тогда добавить к ним помидоры, сразу всыпать соль, перец, куркуму и молотый кориандр. Разломать панир на кусочки небольшой величины, положить в казан. Все обжаривать на среднем огне в течение нескольких минут. В конце добавить зелень и сметану и сразу снять с огня.

Полента с моцареллой и помидорами черри

Ингредиенты

250 г помидоров черри, 200 г кукурузной крупы, 125 г моцареллы, 100 г пармезана, по 1 зубчику чеснока, пучку петрушки, оливковое масло, сушеный базилик, соль, 1 л воды.

Способ приготовления

Воду вскипятить, посолить, всыпать кукурузную крупу тонкой струйкой и варить на медленном огне в течение 25 мин, помешивая. Измельчить петрушку с пармезаном, половину пармезана добавить в горячую кашу и перемешать. Чеснок измельчить и обжарить на разогретой сковороде в масле. Помидоры черри нарезать половинками и добавить к чесноку, обжаривать в течение 3 – 5 мин. Затем добавить к ним базилик и перемешать. Форму для запекания застелить пергаментной бумагой или смазать маслом, выложить в нее половину поленты. Затем выложить помидоры черри. Моцареллу нарезать тонкими кружками и положить поверх помидоров, выложить оставшуюся поленту и разровнять. Сверху посыпать пармезаном с зеленью. Запекать в духовке в течение 15 – 25 мин при температуре 180 °С.

Гречка с адыгейским сыром

Ингредиенты

300 г гречневой крупы, 100 г адыгейского сыра, по 1 моркови, головке лука, 1 ч. л. топленого масла, соль.

Способ приготовления

Промыть гречку, отварить и посолить. Очистить лук и нарезать мелкими кубиками, натереть очищенную морковь на терке. Мелко нарезать сыр. Поджарить сыр, лук и морковь на топленом масле. Добавить готовую заправку к гречке. Для украшения блюда можно использовать кусочки адыгейского сыра.

Клецки из рикотты и тыквы

Ингредиенты

400 г тыквы, 200 г рикотты, 50 г сливочного масла, пшеничная мука, по 1 головке лука, зубчику чеснока, яйцу, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. тимьяна, шалфей, соль.

Способ приготовления

Тыкву очистить, нарезать небольшими кубиками. Лук и чеснок очистить, мелко порезать. Налить растительное масло в кастрюлю, поджарить чеснок и лук до золотистого цвета, добавить тыкву, соль, тимьян, накрыть крышкой и в течение 10 – 15 мин тушить на слабом огне, чтобы тыква размягчилась. Взбить тыкву блендером, охладить, добавить рикотту, яйцо и соль, смешать. Постепенно добавлять такое количество муки, чтобы масса получилась не жидкой, но и не слишком густой. Из теста сформовать клецки. Воду вскипятить, посолить, опустить в нее клецки и варить на небольшом огне до всплывания. Сливочное масло растопить, добавить шалфей. Клецки вынуть шумовкой и выложить на тарелку, посыпать тертым сыром, затем полить горячим топленым маслом.

Паста с моцареллой и овощным соусом

Ингредиенты

300 г макаронных изделий – трубочки или «перья», 125 г моцареллы, 50 г пармезана, 300 мл томатного сока, 3 средних помидора, по 1 болгарскому перцу, головке репчатого

лука, пучку петрушки, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, сушеный базилик, черный перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, нарезать четвертинками колец, чеснок нарезать пластинками, обжарить в оливковом масле. Помидоры нарезать кубиками, перец тонкой соломкой и добавить к луку и чесноку, обжаривать в течение 5 мин. Затем влить томатный сок и тушить на среднем огне в течение 5 – 7 мин. Добавить приправы. Дать соусу остыть, затем измельчить в блендере. Пармезан и петрушку также измельчить в блендере. Макароны изделия (пасту) отварить до полуготовности. Разделить на 2 части соус, пасту и измельченный сыр. Форму для запекания смазать маслом или выстелить пергаментной бумагой, выложить слоями пасту, соус, пармезан с петрушкой, слои повторить. Моцареллу нарезать ломтиками, выложить поверх пасты. Запекать в духовке в течение 15 – 20 мин.

«Ракушки» с фетой и оливками

Ингредиенты

23 штуки «ракушек», 250 г феты, 60 г черных маслин без косточек, 1 помидор, по 1 – 2 ч. л. сухого орегано, базилика, сметана, сыр гауда.

Способ приготовления

Отварить «ракушки» до полуготовности, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Помидор разрезать на 4 части, мякоть вынуть и отложить. Твердую часть помидора нарезать мелкими кубиками. Маслины нарезать, смешать с помидорами и измельченной фетой. Смешать мякоть помидора со сметаной по вкусу и сухой травой. «Ракушки» нафаршировать сырной массой, выложить в форму, полить заправкой, посыпать тертым сыром гауда и поставить в духовку примерно на 15 мин. Чтобы «ракушки» хорошо пропарились, можно на дно налить немного воды.

Спагетти с моцареллой и цуккини

Ингредиенты

по 200 г спагетти, консервированных в собственном соку помидоров, 125 г моцареллы, 2 свежих помидора, зубчика чеснока, по 1 среднему цуккини, стручку острого сушеного перца, базилик, орегано, соль.

Способ приготовления

Цуккини нарезать кубиками. Нагреть сковороду, влить масло и немного прогреть его. Обжарить на масле чеснок и перец, не измельчая, вынуть их из масла. В полученном ароматном масле обжарить цуккини. Нарезать мелко помидоры, добавить к цуккини и потушить в течение нескольких минут на небольшом огне. Снять кожицу с томатов в собственном соку, вместе с соком помять их немного вилкой, добавить к овощам на сковороде, немного посолить, добавить приправы и готовить в течение 7 мин, чтобы соус немного загустел. Сварить спагетти, перемешать с соусом. Чеснок измельчить, добавить к спагетти. Моцареллу нарезать ломтиками, добавить к спагетти с овощами и аккуратно перемешать. Прогреть спагетти на слабом огне в течение нескольких минут, моцарелла должна начать плавиться, стать мягкой и нежной.

Паста под соусом из феты и шпината

Ингредиенты

200 г макаронных изделий, 400 г замороженного шпината, 100 г феты, 300 мл сливок, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, соль.

Способ приготовления

Макаронные изделия отварить. Налить масло в сковороду, выложить в нее замороженный шпинат, разморозить его на огне, потом потушить в течение 5 мин. Чеснок пропустить через чеснокодавилку, добавить к шпинату и тушить 10 мин, помешивая. Влить сливки, перемешать и прокипятить в течение 5 мин на слабом огне. Раскрошить фету и добавить в соус, помешивая, держать на огне до растворения. При необходимости добавить соль. Огонь выключить, дать соусу настояться под закрытой крышкой. Полить пасту соусом.

Спагетти с адыгейским сыром и кукурузой

Ингредиенты

200 г спагетти, по 150 г адыгейского сыра, сливочного масла, 1 банка консервированной кукурузы, мука.

Способ приготовления

Воду вскипятить, посолить, отварить в ней спагетти, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла жидкость. Нарезать сыр кубиками, запанировать в муке. В небольшой кастрюле растопить масло, обжарить в нем сыр до образования плотной корочки. Добавить кукурузу без жидкости и обжаривать еще несколько минут. Затем все смешать со спагетти.

Мясо под адыгейским сыром

Ингредиенты

400 г любого мяса, 300 г адыгейского сыра, 100 – 150 г майонеза, 3 – 4 головки репчатого лука, смесь перцев, соль.

Способ приготовления

Лук почистить, нарезать полукольцами. Нарезать мясо как для отбивных, отбить. Натереть на крупной терке сыр. Дно кастрюли смазать маслом, выложить лук, сверху отбитое мясо, посолить и поперчить с обеих сторон. Поверх мяса положить адыгейский сыр. Смазать все майонезом. На плите готовить в течение 20 мин, в заранее разогретой духовке – в течение 30 – 40 мин.

Ломтики говядины с гарниром из рикотты и шпината

Ингредиенты

200 г говяжьего филе, 100 г рикотты, по 50 г свежего шпината, оливкового масла, 40 г слоеного теста, 4 г апельсиновой цедры, чеснок, перец, соль.

Способ приготовления

Ломтики говяжьего филе тонко отбить, посолить, поперчить, натереть чесноком и обжарить. Ошпарить шпинат кипятком, промокнуть полотенцем, мелко порубить. Смешать

шпинат с рикоттой, добавить перец и цедру, завернуть в слоеное тесто и запечь в духовке при 180 °С в течение 15 мин. Мясо выложить на тарелку, рядом положить гарнир, украсить кедровыми орешками и веточкой тимьяна.

Куриные рулетики с адыгейским сыром

Ингредиенты

Филе с 5-ти куриных грудок, 300 г адыгейского сыра, 4 зубчика чеснока, 5 ст. л. майонеза, 1 пучок укропа, смесь перцев и хмели-сунели.

Способ приготовления

Филе посыпать специями и солью, завернуть в пищевую пленку и отбить. Натереть сыр на крупной терке. Чеснок почистить, мелко порубить. Укроп нарезать. Смешать сыр, чеснок и укроп. Добавить майонез и перемешать. На каждый отбитый кусок филе выложить начинку, края завернуть к середине и закрепить зубочисткой. Выложить в форму плотно друг к другу, чтобы рулетики не развалились, и запекать в течение 1 ч при температуре 200 °С. При запекании из адыгейского сыра выделяется влага, в результате рулеты получаются сочными.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.