



Вкуснейшие *из* УГОЩЕНИЯ ТВОРОГА



Елена Валентиновна Томина
Вкуснейшие угощения из творога

*Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=323362
Вкуснейшие угощения из творога: РИПОЛ классик; Москва; 2010
ISBN 978-5-386-01809-2*

Аннотация

Приготовленные из творога блюда являются украшением любого стола. Этот вкуснейший и полезнейший продукт незаменим для детей, поскольку он способен насытить растущий организм необходимыми веществами, кальцием и аминокислотами. Различные творожные салаты помогут тому, кто следит за своим здоровьем и фигурой, разнообразить свое меню.

В этой книге вы найдете самые интересные рецепты блюд из творога – от закусок до десертов. Готовьте на радость себе и близким!

Содержание

Введение	5
Творожные салаты, закуски и соусы для них	6
Салаты	6
Салат из творога с сельдереем	6
Салат из творога с укропом, огурцом и чесноком	6
Салат из творога с простоквашей	6
Салат из творога с яйцами, ягодами и зеленым горошком	7
Салат из творога с яйцами и икрой форели	7
Салат творожный с яблоками, морковью и орехами	7
Салат из творога с грецкими орехами	7
Салат творожный с мятой	8
Салат из творога с помидорами, сладким перцем и зеленью	8
Салат творожный с фруктами и орехами	8
Салат из творога с картофелем и зеленью	8
Салат из творога с фундуком	9
Салат из творога с яйцами, яблоком, зеленью и тмином	9
Салат из творога с яйцом и чесноком	9
Салат из творога с яйцами и огурцами	9
Салат творожный с фруктами и огурцом	10
Салат из творога с виноградом, грецкими орехами и луком	10
Салат из творога с грибами	10
Салат из творога с капустой и сливами	10
Салат яблочно-творожный	11
Салат из творога с помидорами и луком	11
Салат из творога с зеленым луком и редисом	11
Салат из творога с яблоками, лимоном и сельдереем	11
Салат из творога с яйцами, редисом и чесноком	12
Салат из творога с редькой и морковью	12
Салат из творога с яблоками и грецкими орехами	12
Салат из творога с яйцами и сметаной	12
Салат из творога с яйцами, чесноком и зеленым луком	13
Салат из творога с яблоками, орехами и сельдереем	13
Салат острый из творога с брынзой и зеленью	13
Салат из творога со свеклой, орехами и зеленью	13
Салат из творога с картофелем	14
Салат из творога с репчатым луком и тмином	14
Салат из творога с редисом и зеленью	14
Салат из творога с морковью, яйцами, зеленым луком и базиликом	14
Салат из творога с яйцами, свеклой и морковью	15
Салат из творога со сливочным маслом, грецкими орехами и чесноком	15
Салат из творога с помидорами	15

Салат из творога с зеленью, растительным маслом и редисом	15
Салат из творога с плавленым сыром, редисом и зеленым луком	16
Салат из творога с морковью, зеленью и медом	16
Салат из творога с редькой, грецкими орехами и сметаной	16
Салат из творога с маринованными огурцами	16
Салат из творога с йогуртовым соусом	17
Салат из творога с чесноком, сметаной и зеленью укропа	17
Салат из творога, зелени и шпината	17
Салат из творога, сладких перцев и колбасы	17
Салат из творога с шампиньонами и овощами	18
Закуски	19
Закуска из творога с фасолью	19
Закуска из творога и яиц	19
Помидоры, с творогом, сладким перцем и зеленью	19
Творожные шарики с морковью и чесноком	19
Творог с лососем, грейпфрутом и сладким перцем	20
Творог с зеленым луком	20
Творог с сельдью, яблоками и красным луком	20
Закуска из творога с сыром и анчоусами	21
Соусы	22
Соус творожный с молоком	22
Соус творожный салатный по-швейцарски	22
Соус творожный с цедрой лимона	22
Соус творожный с маринованным огурцом и каперсами	22
Соус творожный со сливочным маслом и лимонным соком	22
Соус творожный с анчоусами, оливками и овощами	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Елена Валентиновна Томина

Вкуснейшие угощения из творога

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, ½ пучка зелени петрушки, ½ 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. мелкорубленной 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.*

Способ приготовления

Яблоко и грушу помыть, очистить, удалить сердцевину, мякоть мелко нарубить. Ядра грецких орехов измельчить.

Подготовленные ингредиенты соединить с творогом и выложить в салатник.

Сметану смешать с майонезом, горчицей и лимонным соком, добавить сахар, соль, тщательно растереть и залить салат полученной заправкой.

Салат из творога с картофелем и зеленью

***Ингредиенты:** 300 г творога, 1 клубень картофеля, 20 г зелени укропа, 20 г зелени петрушки, 1 пучок зеленого лука, 20 листьев щавеля, 2 ст. л. растительного масла, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Способ приготовления

Картофель помыть, сварить в мундире, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Зелень петрушки и укропа, щавель и зеленый лук промыть, обсушить и измельчить.

Подготовленные ингредиенты соединить с творогом, выложить в салатник, посолить, поперчить, аккуратно перемешать и заправить растительным маслом.

Салат из творога с фундуком

Ингредиенты: 300 г творога, 50 г ядер фундука, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок листьев салата, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. столового уксуса, 50 мл виноградного сока, ½ ч. л. горчицы, черный молотый перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Ядра фундука измельчить. Зеленый лук и листья салата промыть, слегка обсушить и нашинковать.

Орехи и зелень соединить с творогом и выложить в салатник.

Растительное масло смешать с виноградным соком, горчицей, уксусом, добавить соль, перец, тщательно растереть и полить салат полученной заправкой.

Салат из творога с яйцами, яблоком, зеленью и тмином

Ингредиенты: 300 г творога, 2 яйца, 1 яблоко, 100 г сметаны, 10 г зелени укропа, соль и тмин по вкусу.

Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую, остудить в холодной воде, очистить и мелко нарубить.

Яблоко очистить, удалить сердцевину, мякоть нарезать небольшими кубиками.

Зелень укропа промыть и мелко нарубить.

Творог соединить с подготовленными ингредиентами, добавить соль, посыпать тмином, заправить салат сметаной и тщательно перемешать.

Салат из творога с яйцом и чесноком

Ингредиенты: 100 г творога, 1 яйцо, 1 зубчик чеснока, 2–3 ст. л. майонеза.

Способ приготовления

Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и мелко нарубить. Чеснок очистить и измельчить с помощью чеснокодавилки.

Творог соединить с подготовленными ингредиентами, заправить салат майонезом и тщательно перемешать.

Салат из творога с яйцами и огурцами

Ингредиенты: 500 г творога, 2 огурца, 2 яйца, 3–4 зубчика чеснока, 100 г майонеза, 50 г сметаны, 10 г зелени петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и мелко нарубить. Огурцы очистить и нарезать небольшими кубиками.

Чеснок очистить и измельчить с помощью чеснокодавилки.

Творог соединить с подготовленными ингредиентами, добавить соль и перец.

Майонез смешать со сметаной и полить салат полученной заправкой.

Перед подачей на стол украсить веточками петрушки.

Салат творожный с фруктами и огурцом

Ингредиенты: 500 г творога, 2 ст. л. кефира, 2 банана, 1 яблоко, 2 мандарина, 1 огурец, 70 г майонеза, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. горчицы, 10 г зелени петрушки, 10 г зеленого лука, 10 г зелени кинзы, сахар, черный молотый перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Бананы очистить и измельчить. Яблоко очистить, удалить сердцевину, а мякоть мелко нарубить. Огурец очистить и нарезать небольшими кубиками.

Творог соединить с подготовленными ингредиентами и выложить в салатник.

Майонез смешать с кефиром, горчицей, лимонным соком, сахаром, посолить, поперчить, тщательно растереть, полить салат полученной заправкой и посыпать измельченной зеленью петрушки, кинзы и мелко нарубленным зеленым луком.

Готовое блюдо украсить дольками мандаринов и поставить в холодильник на 25–30 минут.

Салат из творога с виноградом, грецкими орехами и луком

Ингредиенты: 400 г творога, 100 г черного винограда, 70 г ядер грецких орехов, 1 головка репчатого лука, 10 г зелени петрушки, 3 ст. л. орехового масла, 3 ст. л. винного уксуса, тертый мускатный орех, черный молотый перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Виноград промыть, из ягод удалить косточки. Ядра грецких орехов мелко нарубить. Репчатый лук очистить, помыть и измельчить. Зелень петрушки вымыть, слегка обсушить и мелко нарубить.

Творог соединить с подготовленными ингредиентами и выложить в салатник.

Ореховое масло смешать с винным уксусом, добавить соль, перец, мускатный орех, хорошо взбить с помощью миксера и полить салат полученной заправкой.

Салат из творога с грибами

Ингредиенты: 500 г творога, 200 г шампиньонов, 200 г сметаны, 1 ст. л. сливочного масла, 20 г зелени петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Шампиньоны хорошо промыть, сварить в подсоленной воде до полуготовности, откинуть их на дуршлаг и дать стечь излишкам жидкости. Затем мелко нарезать и обжарить на сковороде в растопленном сливочном масле.

Творог соединить с обжаренными грибами и сметаной и тщательно перемешать.

Готовый салат посыпать измельченной зеленью петрушки и подать на стол.

Салат из творога с капустой и сливами

Ингредиенты: 200 г творога, 100 г белокочанной капусты, 10 слив, 1 головка репчатого лука, 100 мл кефира.

Способ приготовления

Капусту тщательно промыть и нашинковать. Сливы помыть, удалить косточки, мякоть измельчить.

Репчатый лук очистить, помыть и нарезать тонкими полукольцами.

Творог соединить с подготовленными ингредиентами, выложить в салатник и заправить кефиром.

Салат яблочно-творожный

***Ингредиенты:** 500 г творога, 1 яблоко, 2 ст. л. сметаны.*

Способ приготовления

Яблоко очистить, удалить сердцевину, мякоть измельчить.

Добавить творог, залить сметаной и тщательно перемешать.

Салат из творога с помидорами и луком

***Ингредиенты:** 400 г творога, 2 помидора, 1 головка репчатого лука, 100 г сметаны, 100 г майонеза, 15 мл лимонного сока, 10 г зелени петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Способ приготовления

Помидоры обдать кипятком, удалить кожицу, мякоть измельчить.

Репчатый лук очистить, помыть и мелко нарезать.

Творог соединить с подготовленными ингредиентами и выложить в салатник.

Сметану смешать с майонезом и лимонным соком.

Салат полить полученной заправкой, добавить соль и перец, тщательно перемешать и посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Салат из творога с зеленым луком и редисом

***Ингредиенты:** 300 г творога, 100 г сметаны, 1 пучок редиса, 1 пучок зеленого лука.*

Способ приготовления

Зеленый лук хорошо промыть и мелко нарезать.

Редис очистить, поместить на 30 минут в холодную воду, а затем измельчить.

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

Салат из творога с яблоками, лимоном и сельдереем

***Ингредиенты:** 500 г творога, 3 яблока, 100 г корней сельдерея, 1 лимон, 100 мл растительного масла, 2 ст. л. столового уксуса, 20 г зелени петрушки, соль по вкусу.*

Способ приготовления

Яблоки очистить, удалить сердцевину, мякоть измельчить. Корни сельдерея промыть, отварить в подсоленной воде, очистить и мелко нарубить.

Творог соединить с яблоками и сельдереем и залить растительным маслом, смешанным с уксусом.

Готовый салат украсить веточками петрушки и кружками лимона.

Салат из творога с яйцами, редисом и чесноком

***Ингредиенты:** 200 г творога, 2 яйца, 3–4 редиса, 2 зубчика чеснока, 50 г консервированного зеленого горошка, 100 г сметаны, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Способ приготовления

Редис помыть и нарезать тонкими кружочками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и мелко нарубить. Чеснок очистить и измельчить с помощью чеснокодавилки.

Творог соединить с подготовленными ингредиентами, добавить зеленый горошек, заправить сметаной, посолить, поперчить, тщательно перемешать и выложить в салатник.

Салат из творога с редькой и морковью

***Ингредиенты:** 200 г творога, 1 редька, 1 морковь, 20 г зеленого лука, 50 г майонеза, 50 г сметаны, соль по вкусу.*

Способ приготовления

Редьку и морковь очистить, помыть и натереть на крупной терке.

Зеленый лук промыть, слегка обсушить и измельчить.

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

Салат из творога с яблоками и грецкими орехами

***Ингредиенты:** 300 г творога, 3 яблока, 50 г ядер грецких орехов, 50 г майонеза, 50 г сметаны, 1 ст. л. лимонного сока, сахар, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Способ приготовления

Яблоки помыть, очистить, удалить сердцевину, мякоть измельчить. Ядра грецких орехов мелко нарубить.

Творог соединить с подготовленными ингредиентами, посолить и поперчить.

Майонез смешать со сметаной, сахаром и лимонным соком и полить полученной заправкой салат.

Салат из творога с яйцами и сметаной

***Ингредиенты:** 200 г творога, 3 яйца, 60 г сметаны, 10 г горчицы, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и мелко нарубить.

Творог соединить с подготовленными яйцами, добавить сметану, горчицу, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Салат из творога с яйцами, чесноком и зеленым луком

Ингредиенты: 300 г творога, 4 яйца, 2 зубчика чеснока, 20 г зеленого лука, 50 г майонеза, 50 г сметаны, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и мелко нарубить.

Чеснок очистить, измельчить с помощью чеснокодавилки и тщательно растереть с солью.

Зеленый лук промыть и измельчить.

Творог соединить с подготовленными ингредиентами, хорошо перемешать, заправить майонезом, сметаной и поставить в холодильник на 25–30 минут.

Салат из творога с яблоками, орехами и сельдереем

Ингредиенты: 200 г творога, 2 яблока, 1 корень сельдерея, 5–6 ядер грецких орехов, 150 г майонеза, 100 мл молока.

Способ приготовления

Яблоки помыть, очистить, удалить сердцевину, мякоть нарезать тонкими ломтиками.

Корень сельдерея промыть, очистить и натереть на крупной терке. Ядра грецких орехов мелко нарубить.

Творог соединить с майонезом, орехами, влить молоко и добавить яблоки и сельдерей и тщательно перемешать.

Салат острый из творога с брынзой и зеленью

Ингредиенты: 200 г творога, 200 г брынзы, 1 головка репчатого лука, 3–4 зубчика чеснока, 10 г зелени петрушки, 10 г зелени укропа, 50 г сметаны, черный молотый перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Брынзу выдержать в холодной воде в течение 15–20 минут, а затем нарезать небольшими кубиками.

Репчатый лук очистить, помыть и мелко нарубить. Чеснок очистить и измельчить с помощью чеснокодавилки.

Творог соединить с подготовленными ингредиентами, добавить соль, перец, сметану и тщательно перемешать.

Перед подачей на стол посыпать готовый салат мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Салат из творога со свеклой, орехами и зеленью

Ингредиенты: 300 г творога, 1 свекла, 20 г ядер грецких орехов, 1 пучок зеленого лука, 1 яйцо, 100 г майонеза, 10 г зелени петрушки, 10 г зелени укропа.

Способ приготовления

Свеклу отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Зеленый лук, зелень петрушки и укропа хорошо промыть, обсушить на салфетке и измельчить. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и мелко нарубить. Ядра грецких орехов измельчить.

Творог соединить с подготовленными ингредиентами, выложить в салатник, тщательно перемешать и заправить майонезом.

Салат из творога с картофелем

Ингредиенты: 400 г творога, 2 клубня картофеля, 2 яйца, 1 головка репчатого лука, 10 г зелени укропа, 100 г сметаны, 100 мл простокваши, черный молотый перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель сварить в мундире, очистить и нарезать соломкой.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и мелко нарубить. Репчатый лук очистить, помыть и измельчить.

Творог соединить с подготовленными ингредиентами, добавить соль, перец, сметану, простоквашу и тщательно перемешать.

Перед подачей на стол готовый салат украсить мелко нарубленной зеленью укропа.

Салат из творога с репчатым луком и тмином

Ингредиенты: 200 г творога, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, красный молотый перец и тмин по вкусу.

Способ приготовления

Репчатый лук очистить, помыть и нарезать тонкими полукольцами. Творог соединить с луком, посыпать перцем и тмином, заправить растительным маслом и тщательно перемешать.

Салат из творога с редисом и зеленью

Ингредиенты: 200 г творога, 100 мл простокваши, 1 пучок редиса, 1 пучок зеленого лука, 10 г зелени петрушки, соль и сахар по вкусу.

Способ приготовления

Творог смешать с простоквашей, солью и сахаром. Редис помыть и нарезать небольшими кубиками.

В творожную массу добавить измельченный зеленый лук, редис и тщательно перемешать, а перед подачей на стол украсить веточками петрушки.

Салат из творога с морковью, яйцами, зеленым луком и базиликом

Ингредиенты: 300 г творога, 1 морковь, 2 яйца, 200 г листьев базилика, 20 г зеленого лука, 100 г майонеза, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сваренные вкрутую яйца остудить, очистить и мелко нарубить.

Морковь очистить, помыть и натереть на крупной терке.

Базилик и зеленый лук промыть, обсушить и измельчить.

Творог соединить с подготовленными ингредиентами, посолить, добавить майонез и тщательно перемешать.

Салат из творога с яйцами, свеклой и морковью

***Ингредиенты:** 400 г творога, 3 яйца, 1 свекла, 1 морковь, 70 г сметаны, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Способ приготовления

Свеклу и морковь очистить, помыть и натереть на крупной терке.

Яйца сварить вкрутую, желтки отделить от белков и растереть с творогом, а белки мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить соль и перец, заправить сметаной и тщательно перемешать.

Салат из творога со сливочным маслом, грецкими орехами и чесноком

***Ингредиенты:** 300 г творога, 5–8 ядер грецких орехов, 3–5 зубчиков чеснока, 100 г сливочного масла, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Способ приготовления

Творог растереть с размягченным сливочным маслом, добавить соль и перец. Чеснок очистить, измельчить с помощью чеснокодавилки и посолить. Ядра грецких орехов мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, тщательно перемешать и выложить в салатник.

Салат из творога с помидорами

***Ингредиенты:** 200 г творога, 1–2 помидора, 10 г зеленого лука, 2 ст. л. сметаны, соль и сахар по вкусу.*

Способ приготовления

Творог протереть сквозь сито. Помидоры обдать кипятком, удалить кожицу, мякоть размять с помощью вилки. Зеленый лук хорошо промыть и мелко нарубить.

Подготовленные ингредиенты соединить, добавить соль, сахар, заправить сметаной, тщательно перемешать и выложить в салатник.

Салат из творога с зеленью, растительным маслом и редисом

***Ингредиенты:** 200 г творога, 1 пучок редиса, 10 г зелени укропа, 50 мл молока, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.*

Способ приготовления

Творог смешать с молоком, добавить растительное масло и тщательно перемешать.

Редис помыть и измельчить. Зелень укропа промыть и мелко нарубить.

Подготовленные ингредиенты соединить, добавить соль, хорошо перемешать и выложить в салатник.

Салат из творога с плавленым сыром, редисом и зеленым луком

***Ингредиенты:** 200 г творога, 50 г плавленого сыра, 50 г редиса, 20 г зеленого лука, 2 ст. л. сметаны, соль и тмин по вкусу.*

Способ приготовления

Творог пропустить через мясорубку вместе с плавленным сыром.

Редис помыть и нарезать небольшими кубиками. Зеленый лук промыть, обсушить и измельчить.

Подготовленные ингредиенты соединить, залить сметаной, смешанной с солью и тмином, и выложить в салатник.

Салат из творога с морковью, зеленью и медом

***Ингредиенты:** 300 г творога, 1–2 моркови, 2–3 ст. л. меда, 10 г зелени укропа, 10 г зелени петрушки.*

Способ приготовления

Морковь очистить, помыть и натереть на мелкой терке.

Творог смешать с медом и морковью и украсить измельченной зеленью укропа и петрушки.

Салат из творога с редькой, грецкими орехами и сметаной

***Ингредиенты:** 200 г творога, 1 редька, 5–7 ядер грецких орехов, 100 г сметаны, соль и сахар по вкусу.*

Способ приготовления

Редьку помыть, очистить и натереть на крупной терке. Ядра грецких орехов мелко нарубить.

Творог соединить с редькой, сметаной, посолить, поперчить, тщательно перемешать и украсить измельченными орехами.

Салат из творога с маринованными огурцами

***Ингредиенты:** 200 г творога, 1–2 маринованных огурца, 30 г зелени петрушки, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Способ приготовления

Огурцы нарезать небольшими кубиками. Зелень петрушки промыть и измельчить.

Растительное масло смешать с лимонным соком. Творог соединить с измельченными огурцами и зеленью петрушки, добавить соль, перец, тщательно перемешать и полить приготовленной заправкой.

Салат из творога с йогуртовым соусом

Ингредиенты: 450 г творога, 4 яблока, 1 огурец, 1–2 стебля лука-порея, 125 г йогурта, 4 листа салата, 1 пучок кресс-салата, 1–2 ч. л. лимонного сока, черный молотый перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Яблоки помыть, очистить, удалить сердцевину, мякоть нарезать тонкими ломтиками. Огурец помыть, очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками. Лук-порей хорошо промыть и измельчить.

В отдельной стеклянной или керамической емкости взбить йогурт с лимонным соком, посолить и поперчить.

Яблоки, огурец и измельченный лук-порей выложить в салатник, тщательно перемешать и заправить йогуртовым соусом.

На порционные тарелки положить промытые листья зеленого салата, а на них – по 1–2 ст. л. творога.

Поверх творога или рядом с ним выложить яблочно-огуречную массу и украсить веточками кресссалата.

Салат из творога с чесноком, сметаной и зеленью укропа

Ингредиенты: 200 г творога, 2–3 зубчика чеснока, 30 г зелени укропа, 100 г сметаны, соль по вкусу.

Способ приготовления

Творог взбить со сметаной. Чеснок очистить и измельчить с помощью чеснокодавилки. Зелень укропа хорошо промыть и мелко нарубить.

Подготовленные ингредиенты соединить, посолить и тщательно перемешать.

Салат из творога, зелени и шпината

Ингредиенты: 200 г творога, 50 г шпината, 20 г зелени петрушки, 100 г сметаны, соль по вкусу.

Способ приготовления

Творог хорошо взбить со сметаной. Шпинат промыть, слегка обсушить и измельчить. Зелень петрушки промыть, обсушить и мелко нарубить, оставив несколько веточек для украшения. Подготовленные ингредиенты соединить, выложить в салатник, добавить соль, тщательно перемешать и украсить веточками петрушки.

Салат из творога, сладких перцев и колбасы

Ингредиенты: 400 г творога, 2 сладких перца, 2 головки репчатого лука, 150 г вареной колбасы, 150 г маринованных огурцов, 2 зубчика чеснока, 150 мл оливкового масла, 120 мл яблочного уксуса, 1–2 ч. л. горчицы, 2 ст. л. измельченной пряной зелени, черный молотый перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Сладкий перец промыть, удалить сердцевину и семена и нарезать тонкими полукольцами.

Репчатый лук очистить, вымыть и измельчить. Маринованные огурцы нарезать кружочками, вареную колбасу – соломкой.

Подготовленные ингредиенты соединить с творогом, выложить в салатник и хорошо перемешать.

Чеснок очистить и измельчить с помощью чеснокодавилки. Оливковое масло и яблочный уксус взбить в отдельной стеклянной или керамической емкости, соединить с чесночной кашицей, горчицей, посолить и поперчить.

Готовый салат полить полученной заправкой, а перед подачей на стол украсить мелко нарубленной пряной зеленью.

Салат из творога с шампиньонами и овощами

***Ингредиенты:** 500 г творога, 500 г моркови, 1 пучок редиса, 250 г шампиньонов, 1 кг картофеля, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок кресс-салата, 2 зубчика чеснока, 120 мл оливкового масла, 100 мл яблочного или винного уксуса, 1 ст. л. горчицы, соль и белый молотый перец по вкусу.*

Способ приготовления

Морковь очистить, помыть и варить в подсоленной воде в течение 5–6 минут, затем откинуть на дуршлаг и остудить.

Редис помыть и нарезать тонкими кружочками.

Шампиньоны промыть, отделить ножки от шляпок, затем ножки измельчить, а шляпки нарубить. Картофель сварить в мундире, очистить и нарезать небольшими кубиками. Зеленый лук промыть и измельчить.

Подготовленные ингредиенты соединить с творогом и выложить в салатник. Чеснок очистить и измельчить с помощью чеснокодавилки. Оливковое масло соединить с уксусом, хорошо взбить, добавить чесночную кашицу, горчицу, соль и перец, тщательно перемешать и полить полученным соусом салат.

Закуски

Закуска из творога с фасолью

Ингредиенты: 100 г творога, 1 помидор, 15 г красной фасоли, 1 головка репчатого лука, 5 г ядер грецких орехов, 1 зубчик чеснока, 1 пучок листового салата, 10 мл растительного масла, соль и красный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль замочить в холодной воде на 4–5 часов, затем отварить, откинуть на дуршлаг и остудить. Чеснок очистить и измельчить с помощью чеснокодавилки. Ядра грецких орехов мелко нарубить. Репчатый лук очистить, измельчить, обжарить в растительном масле, затем соединить с фасолью, чесноком и грецкими орехами, добавить соль, перец и тщательно перемешать. Листья салата промыть и выложить на плоское блюдо, в центр каждого из них положить по 1–2 ст. л. творога, а по краям – фасоль с луком, чесноком и орехами.

Перед подачей на стол блюдо украсить нарезанным тонкими ломтиками помидором.

Закуска из творога и яиц

Ингредиенты: 50 г творога, 2 яйца, 100 мл молока, 20 г твердого сыра, черный молотый перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

1 яйцо сварить всмятку, очистить, измельчить и соединить с творогом в стакане из огнеупорного стекла.

Оставшееся яйцо взбить с молоком и солью и добавить к творожной массе. Затем поставить на водяную баню и нагревать в течение 15–20 минут. Готовое блюдо посыпать натертым сыром и перцем.

Помидоры, с творогом, сладким перцем и зеленью

Ингредиенты: 200 г творога, 400 г помидоров, 100 мл молока, 1 сладкий перец, 1 головка репчатого лука, 10 г зелени укропа, сметана и соль по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры помыть, аккуратно срезать верхушки и аккуратно вынуть часть мякоти.

Сладкий перец очистить от семян, промыть и измельчить. Репчатый лук очистить и мелко нарубить. Зелень укропа промыть и нашинковать.

Творог соединить с мякотью помидоров, перцем, луком и зеленью укропа, влить молоко, добавить соль и тщательно перемешать.

Полученным фаршем начинить помидоры и подать их на стол со сметаной.

Творожные шарики с морковью и чесноком

Ингредиенты: 100 г творога, 100 г сулугуни, 1 морковь, 50 г сливочного масла, 200 г майонеза, 2–3 зубчика чеснока, 10 г зелени петрушки, 10 г зелени укропа.

Способ приготовления

Творог протереть сквозь сито. Сыр пропустить через мясорубку вместе со сливочным маслом.

Морковь очистить, помыть и натереть на мелкой терке.

Чеснок очистить и измельчить с помощью чеснокодавилки.

Зелень петрушки и укропа промыть, обсушить и нашинковать.

Подготовленные ингредиенты соединить и тщательно перемешать. Из полученной массы сформовать небольшие шарики, выложить их на блюдо и полить майонезом.

Творог с лососем, грейпфрутом и сладким перцем

***Ингредиенты:** 200 г творога, 150 г копченого лосося, 2 крупных грейпфрута с розовой мякотью, 1–2 сладких зеленых перца, 1–2 ст. л. можжевельной водки, 3–4 ст. л. измельченной зелени кресс-салата, 1 пучок листового салата, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Способ приготовления

Филе копченого лосося нарезать соломкой.

Грейпфруты очистить и освободить мякоть от пленок.

Сладкий перец очистить от семян, промыть, измельчить, соединить с творогом и можжевельной водкой, посолить и тщательно перемешать.

Листья салата промыть и выложить на плоские тарелки, на них – ломтики лосося и мякоть грейпфрута, посыпать молотым черным перцем. Сверху выложить творожную массу и украсить измельченной зеленью кресс-салата.

Творог с зеленым луком

***Ингредиенты:** 500 г творога, 150 г сметаны, 20 г зеленого лука, 10 г зелени укропа, соль по вкусу.*

Способ приготовления

Зеленый лук и зелень укропа промыть и мелко нарубить. Творог протереть сквозь сито, перемешать со сметаной, посолить и посыпать измельченной зеленью.

Творог с сельдью, яблоками и красным луком

***Ингредиенты:** 200 г творога, 900 г малосольной сельди, 1–2 головки красного репчатого лука, 2 яблока, 250 мл молока, 125 мл сливок, 1–2 ст. л. лимонного сока, 2–3 ч. л. измельченной зелени укропа, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Способ приготовления

Филе сельди вымочить в молоке, а затем нарезать небольшими кусочками. Репчатый лук очистить, помыть и нарезать тонкими кольцами. Яблоки помыть, очистить, удалить сердцевину, а мякоть нарезать тонкими ломтиками.

Сливки взбить с помощью миксером в крепкую пену и смешать с творогом. Подготовленные ингредиенты соединить, аккуратно перемешать, добавить лимонный сок, посолить, поперчить и украсить мелко нарубленной зеленью укропа.

Закуска из творога с сыром и анчоусами

Ингредиенты: 250 г творога, 250 г майонеза, 3 ст. л. тертого пармезана, 4–5 ст. л. оливкового масла, 4 ломтика ржаного хлеба, 1 пучок зелени петрушки, 1 ч. л. маринованных каперсов, 4 анчоуса, 1 зубчик чеснока, листья салата и соль по вкусу.

Способ приготовления

Творог, майонез и пармезан смешать с помощью миксера.

Чеснок очистить и измельчить с помощью чеснокодавилки. Зелень петрушки промыть и измельчить. Анчоусы освободить от костей и измельчить.

Подготовленные ингредиенты соединить, посолить и тщательно перемешать.

Листья салата промыть, нашинковать и выложить в салатник, а сверху – приготовленный соус.

Ломтики хлеба нарезать кубиками, слегка обжарить на сковороде в оливковом масле, выложить поверх соуса и посыпать каперсами.

Соусы

Соус творожный с молоком

Ингредиенты: 200 г жирного творога, ½ стакана молока, сахар, тмин и соль по вкусу.

Способ приготовления

Перечисленные ингредиенты соединить и взбить в блендере.

Подавать полученный соус к мясным блюдам, а также к картофелю и оладьям.

Соус творожный салатный по-швейцарски

Ингредиенты: 100 г жирного творога, 1½ стакана молока, 20 г лука-порея, 20 г петрушки, 20 г зелени чеснока, 3 ст. л. уксуса или 2 ст. л. лимонного сока, горчица и соль по вкусу.

Способ приготовления

Лук-порей, петрушку и зелень чеснока измельчить. Творог взбить в блендере вместе с молоком, соединить с подготовленной зеленью, уксусом или лимонным соком, солью и горчицей. Все тщательно перемешать и подать на стол к салатам, а также к рыбным блюдам и отварному мясу.

Соус творожный с цедрой лимона

Ингредиенты: 250 г творога, 1 яблоко, 200 мл сливок, 1 пучок зеленого лука, 1 ст. л. измельченной цедры лимона, 1 ст. л. лимонного сока, черный молотый перец, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Из яблока удалить сердцевину, мякоть нарезать кубиками. Творог пропустить через мясорубку, соединить с яблоком и сливками, добавить измельченный зеленый лук, цедру лимона, лимонный сок, перец, сахар и соль. Взбить полученную массу с помощью миксера и подать на стол к мясу птицы или рыбе.

Соус творожный с маринованным огурцом и каперсами

Ингредиенты: 250 г творога, 200 мл сливок, 1 морковь, 1 маринованный огурец, 1 ч. л. каперсов, 1 ст. л. лимонного сока, черный молотый перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь и огурец натереть на мелкой терке или измельчить в блендере, соединить их с пропущенным через мясорубку творогом, сливками, а также с каперсами, лимонным соком, солью и перцем. Все тщательно перемешать и подать на стол к мясу или рыбе.

Соус творожный со сливочным маслом и лимонным соком

Ингредиенты: 150 г творога, 30 г сливочного масла, 30 г пшеничной муки, 500 мл молока, 1–2 ст. л. лимонного сока, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сливочное масло растопить на сковороде и обжарить в нем муку до золотистого цвета.

Непрерывно помешивая, влить молоко и довести до кипения. Затем добавить творог и варить в течение 8–10 минут.

Готовый соус посолить и приправить лимонным соком.

Соус творожный с анчоусами, оливками и овощами

***Ингредиенты:** 150 г творога, 4 ст. л. молока, 1 помидор, 2–3 оливки без косточек, 1–2 анчоуса, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. измельченной зелени чабера, черный молотый перец и соль по вкусу.*

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.