

ВКУСНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ БЛЮДА

ИЗ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

для взрослых
и малышей



Агафья Тихоновна Звонарева
Вкусные и полезные блюда из молочных
продуктов. Для взрослых и малышей
Серия «Советы бабушки Агафьи»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=2955165

*Вкусные и полезные блюда из молочных продуктов. Для взрослых и малышей: Центрполиграф;
Москва; 2012
ISBN 978-5-227-03297-3*

Аннотация

Блюда из молока и молочных продуктов вкусны и полезны для здоровья. В нашу книгу вошли лучшие рецепты, которые удовлетворят даже самых капризных едоков. На завтрак, обед и ужин, для взрослых и малышей: горячие блюда и десерты, легкие блюда на ночь и напитки, выпечка, салаты, закуски... Из молока и простокваши, кефира и сыра, сметаны и йогурта, сливок и конечно же сливочного масла. Приятного аппетита!

Содержание

Молочные продукты	5
Молоко	5
Простокваша	6
Сливки	7
Сметана	8
Сливочное масло	9
Творог	10
Кефир	11
Бифидок	12
Ацидофилин	13
Йогурт	14
Сыр	15
Завтрак	16
Закуски	17
Салат из огурцов с яйцами	17
Редька с маслом и сметаной	17
Яйца в раковинах	17
Салат грибной с яйцом и сметаной	17
Салат витаминный	17
Салат из моркови с творогом	18
Салат из моркови с крапивой	18
Салат из моркови с листьями	18
Сметана с сахаром	18
Пудинг утренний	18
Пудинг молочный	19
Запеканка из фруктов, овощей и творога	19
Смеси и паштеты для бутербродов	20
Сырный крем	20
Крем «зеленый»	20
Паштет из сыра и сардин	20
Сырный паштет с творогом	20
Паштет из брынзы	20
Творожный паштет с ветчиной	20
Паштет из творога и овощей	21
Паштет из творога с хреном	21
Паштет из рыбы и сыра	21
Зеленое масло	21
Масло с красным вином	21
Русский сыр	21
Масло с икрой	22
Витаминное масло	22
Паста острая из сыра	22
Сырковая масса с медом	22
Творожная масса с зеленым луком	22
Творожная масса обыкновенная	22
Горячие блюда к завтраку	23

Запеканка манная с фруктами	23
Запеканка пшенная	23
Творожники с картофелем	23
Сырники из творога	23
Вареники ленивые	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Агафья Тихоновна Звонарева

Вкусные и полезные блюда из молочных продуктов. Для взрослых и малышей

Молочные продукты

Молоко

В молоко входят вода, белки, жир, молочный сахар (лактоза), минеральные вещества (микроэлементы), витамины, ферменты, гормоны, иммунные тела, газы, микроорганизмы, пигменты. Сочетание этих компонентов в молоке делает его незаменимым пищевым продуктом.

Свежее коровье молоко представляет собой раствор более двухсот различных органических и минеральных веществ. Важнейшей составной частью являются белки. Пол-литра молока – это почти одна треть суточной потребности человека в животном белке.

Белки молока состоят из казеина, альбумина и глобулина. Глобулин служит источником антител, защищающих наш организм от инфекции.

Из казеинов в процессе переваривания образуются вещества, оказывающие влияние на мозговое кровообращение, поэтому молоко незаменимо для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. Белок молока является полноценным по содержанию аминокислот, в нем много такой важнейшей и незаменимой аминокислоты, как лизин. Под воздействием соляной кислоты и ферментов белки молока в желудке свертываются мелкими хлопьями, что значительно облегчает их переваривание и усвоение. В результате их усвояемость составляет до 98 %.

Молочный жир является ценным источником энергии для человека. Благодаря низкой температуре плавления (35 °С) он легко усваивается, попадая в желудок в жидком состоянии. Биологически молочный жир самый полноценный, потому что содержит все известные жирные кислоты, а также витамины А, Е, D и К, которые растворены в нем.

Лактоза – это углеводы в молоке. Она менее сладкая, чем сахароза. Этот углевод является стимулятором нервной системы, служит профилактическим и лечебным средством при сердечно-сосудистых заболеваниях. Кроме того, в процессе всасывания в кишечнике лактоза образует молочную кислоту, которая подавляет гнилостную микрофлору и способствует лучшему перевариванию кальция и фосфора. Эти макроэлементы находятся в хорошо сбалансированном соотношении, благодаря чему хорошо усваиваются.

В молоке содержатся также витамины В₁, В₂, В₁₂, В₆, РР, С.

Биологическую ценность молока дополняют разнообразные ферменты, гормоны, антитела, антибиотики и другие биологически активные вещества, участвующие в работе различных систем организма (кроветворной, костной, двигательной, гормональной и др.).

Белок молока сходен с животным, в нем сочетаются аминокислоты, микроэлементы и витамины, как жирорастворимые (А, D, группы В).

Простокваша

Простокваша – кисломолочный диетический продукт, представляет собой густое закисшее молоко. В основе приготовления простокваши лежит сквашивание пастеризованного молока на чистых культурах молочнокислых бактерий. Отличается высокой усвояемостью, энергетической ценностью, благотворно воздействует на кишечник.

Простокваша бывает с разным процентом жирности. В нежирной простокваше содержится не более 0,06 % жира, в украинской и мечниковской простокваше содержится примерно 0,5 % молочного жира, а в самой жирной простокваше содержится до 3,2 % молочного жира.

Простоквашу, приготовленную из самого жирного стерилизованного или топленого молока и сквашенную чистыми молочнокислыми бактериями, называют варенцом.

Из жирного пастеризованного или цельного молока готовят простоквашу мечниковскую, которую сквашивают чистыми молочнокислыми бактериями с добавлением болгарской палочки.

Из пастеризованного цельного молока изготавливают простоквашу южную. Ее сквашивают чистыми молочнокислыми бактериями с добавлением молочных дрожжей и болгарской палочки.

Простоквашу ацидофильную изготавливают из пастеризованного цельного молока, которое сквашивают чистыми молочнокислыми бактериями, добавляя дополнительно ацидофильную палочку.

Из жирного топленого молока изготавливают ряженку путем сквашивания чистыми молочнокислыми бактериями.

Иногда в простоквашу добавляют ягодное и фруктовое варенье, ванилин, сахар и даже мед.

Простокваша считается диетическим продуктом и усваивается организмом намного лучше, чем другие молочные продукты. Простокваша рекомендована при запорах, так как обладает мягким послабляющим эффектом.

Этот напиток рекомендуется принимать также при заболеваниях желчных путей, печени, колитах. Простоквашу необходимо употреблять людям, страдающим ожирением и гастритами с пониженной кислотностью желудочного сока.

Простокваша с малым процентом жирности полезна при инфаркте миокарда, пороках сердца, гипертонических болезнях и атеросклерозе.

Самой полезной считается простокваша ацидофильная, которая подавляет в кишечнике процессы брожения и гниения. Она полезна также при поносах, дизентерии, целлюлите и нарушениях обмена веществ.

Сливки

Сливки образуются на поверхности молока в виде жира. Свежее молоко фильтруется и охлаждается, затем его наливают в широкую посуду и ставят в холодное место. Где-то через ночь, жир поднимается на поверхность молока, после этого его собирают в отдельную посуду.

Сливки – это не только молочный жир. В них содержится также белок, молочный сахар, минеральные вещества и другие компоненты молока.

В оболочках жировых шариков содержится лецитин, который остается в сливках, так как при сепарировании оболочки этих шариков не разрушаются. Лецитины – белковые вещества, которыми богаты сливки. Они относятся к биологически активным и, попав в организм человека, участвуют в нормализации холестерина обмена, а следовательно, и предупреждают атеросклероз. Поэтому сливки относятся к антисклеротическим продуктам и врачи-диетологи рекомендуют их пожилым людям.

Людам среднего и пожилого возраста рекомендуется употреблять в пищу сливки по 50–70 г в день.

Сметана

Сметану получают из заквашенных сливок. Консистенция во многом зависит от способа обработки сливок: либо с помощью сепаратора (тогда сметана получается густой сразу), либо традиционно вручную – хозяйка снимает верхний, самый жирный слой с молока ложечкой. Сметана получается жидковатой, но она густеет спустя некоторое время. Считается, что «ручной способ» добычи сметаны из сливок все-таки лучше.

Сметана содержит очень ценный набор витаминов: А, D, К, В, С, РР, никотиновую кислоту, микроэлементы: кальций, медь, марганец, кобальт, молибден.

Сметану с 15 %-м содержанием жира рекомендуют при вегетососудистой дистонии.

Более густую сметану, с содержанием жира до 25 %, называют «столовой». Ее можно есть отдельно или использовать для приготовления блюд.

Сметану жирностью выше 30 % людям, страдающим атеросклерозом, гипертонией, диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями, употреблять в чистом виде не рекомендуется. Как и все кисломолочные продукты, сметана укрепляет кости и хорошо влияет на регенерацию кожи.

Сливочное масло

Сливочное масло изготавливают сбиванием сливок. В настоящее время его производят из коровьего молока. Поэтому масло представляет собой тонкую эмульсию молочного жира и сыворотки. Причем, примеси никаких других жиров не допускаются. Жира в масле не менее 70 %.

Молочный жир обладает ценными биологическими и вкусовыми качествами. Он включает сбалансированный комплекс жирowych кислот (в основном насыщенных), содержит значительное количество фосфатидов (до 400 мг %) и жирорастворимых витаминов, плавится при 32–35 °С, затвердевает при 15–24 °С, усваивается организмом до 95 %. Сливочное масло также является значительным источником холестерина (около 200 мг/100 г).

В состав сливочного масла входят также содержащиеся в молоке белки, углеводы, некоторые водорастворимые витамины, минеральные вещества и вода. Сливочное масло обладает высокой калорийностью (традиционное масло – 748 ккал/100 г) и усваиваемостью. Сливочное масло содержит витамин А (в среднем 0,6 мг %) и витамин D (0,002—0,008 мг % в летнем, 0,001—0,002 мг % в зимнем). Летнее масло содержит также каротин (0,17—0,56 мг %). Сливочное масло содержит токоферолы (2–5 мг %).

В зависимости от типа используемых сливок, сливочное масло делится на сладко-сливочное, производимое из пастеризованных свежих сливок, и кисло-сливочное, производимое из пастеризованных сливок, сквашенных молочнокислыми заквасками (что придаёт маслу специфические вкус и аромат). Для производства этих двух типов сливки пастеризуют при температуре 85–90 °С. Вологодское масло изготавливают из свежих сливок, пастеризованных при более высоких температурах (98 °С).

В зависимости от наличия или отсутствия поваренной соли, масло делится на солёное и несолёное.

В зависимости от массовой доли жира в России принята следующая классификация масла: традиционное (массовая доля жира 82,5 %), любительское (80 %), крестьянское (72,5 %), бутербродное (61 %), чайное (50 %).

Из сливочного масла делают также топлёное масло, вытапливая при температуре 75–80 °С из сливочного масла молочный жир и отделяя его от сопутствующих примесей. В нём содержится не менее 98 % жира, но практически нет биологически активных веществ.

Творог

Этот кисломолочный продукт всегда присутствовал в рационе питания каждого человека. Творог существует на любой цвет и вкус: жирный, обезжиренный, зернистый, с добавлением различных фруктов.

Творог – ценный диетический продукт, незаменимый в питании детей и взрослых. Его часто называют пищей, которую можно есть всем – старикам и детям, беременным женщинам и людям, страдающими различными заболеваниями.

Творог – хорошо усваиваемый кисломолочный продукт, полноценный по своему биологическому составу. Но основное его достоинство в том, что творог богат минеральными веществами, а если еще более конкретно – кальцием.

Ценность творога заключается в полном наборе незаменимых для организма аминокислот, содержании в нем белка, кальция, фосфора, железа и магния, молочного сахара, метионина, лецитина, холина. Он снижает процент накопления жира в печени и оказывает противосклеротический эффект. В твороге имеются также различные витамины, молочный жир.

Творог полезен:

- для профилактики атеросклероза, так как содержит холин и метионин;
- для формирования костной ткани, так как содержит соли кальция и фосфора;
- для страдающих заболеваниями сердца и почек, так как кальций обеспечивает выведение жидкости из организма;
- для поддержания правильного обмена веществ и профилактики ожирения;
- для предупреждения малокровия, так как минеральные вещества в его составе участвуют в выработке гемоглобина.

Кефир

Кефир – кисломолочный напиток, получаемый из цельного или обезжиренного коровьего молока путем кисломолочного и спиртового брожения с применением кефирных «грибков» – симбиоза нескольких видов микроорганизмов: молочнокислых стрептококков и палочек, уксуснокислых бактерий и дрожжей.

Главным преимуществом кефира перед другими молочными продуктами является то, что он благоприятно влияет на состав микробов кишечника – другими словами, способствует процессу формирования его здоровой микрофлоры. Так что пара стаканов кефира в день способна предотвратить развитие кишечных инфекций и быстро справиться с дисбактериозом.

Кефир обладает иммуностимулирующими свойствами, помогает победить хроническую усталость, незаменим при нарушениях сна и неполадках в нервной системе.

По кислотности кефир бывает слабый односуточный, средний двухсуточный и крепкий трехсуточный. Чем выше крепость кефира, тем сильнее он стимулирует выработку пищеварительных соков в желудке и кишечнике, а следовательно, активнее регулирует процессы его очищения. Процент этилового спирта доходит до 0,07 %, поэтому кефир представляет собой настоящий алкогольный напиток. За руль после его массированного употребления в течение нескольких часов лучше не садиться.

Бифидок

По сути, бифидок – это кефир, обогащённый бифидобактериями.

Классический кефир обогащается специально подобранным комплексом бифидокультур, сочетание которых оказывает пробиотическое воздействие на организм человека. Бифидок защищает человека от пищевых аллергий и острых кишечных заболеваний, неблагоприятных экологических воздействий.

Ацидофилин

Это кисломолочный продукт, который изготавливается путём сквашивания пастеризованного коровьего молока при помощи особых бактерий (используются ацидофильная палочка, кефирные грибки и молочнокислый стрептококк). При производстве ацидофилина пастеризованное коровье молоко сквашивают при температуре не ниже 32 °С в течение 10–12 часов.

Как и другие кисломолочные продукты, Ацидофилин усваивается организмом человека гораздо лучше, чем обычное молоко за счет ферментации лактозы. Поэтому этот продукт используют в лечебном и диетическом питании, в том числе детей.

Ацидофильная палочка, входящая в состав закваски для ацидофилина, обладает высокой антагонистической активностью по отношению к широкому спектру патогенных и условно-патогенных бактерий, включая стафилококки (в том числе Золотистый стафилококк). Попав в кишечник человека, ацидофильная палочка выделяет антибиотики, вытесняет вредные микробы и подавляет процессы гниения. Ацидофильная палочка может некоторое время развиваться в кишечнике, возбуждая секреторную работу желудка и поджелудочной железы.

Ацидофилин нормализует пищеварительную деятельность желудочно-кишечного тракта, улучшает обменные процессы организма, способствует восстановлению естественного иммунитета.

Ацидофилин усваивается организмом человека гораздо лучше, чем обычное молоко, поэтому этот продукт используют в лечебном и диетическом питании. Ацидофильная палочка лучше, чем другие кисломолочные микроорганизмы приживается в кишечнике, подавляя развитие гнилостных и других болезнетворных бактерий. Он восстанавливает микрофлору кишечника во время лечения антибиотиками, положительно воздействует на иммунную систему и обмен веществ. Ацидофилин не такой кислый, как кефир, поскольку сквашивается всего за 6–8 часов.

Ацидофильная палочка исключительно жизнестойкая бактерия она не разрушается даже под действием желудочных соков. Попав в кишечник человека, палочка вытесняет оттуда вредные микробы и подавляет процессы гниения.

Йогурт

Настоящий йогурт состоит из натурального молока и закваски, содержащей культуры болгарской палочки и термофильного стрептококка. Таким образом, йогурт – кисломолочный продукт с повышенным содержанием обезжиренных веществ молока.

В йогурт допускается добавление пищевых добавок, фруктов, овощей и продуктов их переработки.

Йогурт богат белком. В среднем в 250 г продукта содержится 8 г белка.

В нем много кальция: 400 мг в 250 г продукта. Содержит так же много калия, как банан. Отличный источник витамина В – рибофлавина. Способствует усвоению лактозы (углевода, содержащегося в молочных продуктах). Активные культуры, содержащиеся в некоторых типах йогуртов, укрепляют иммунную систему и благоприятно воздействуют на работу желудочно-кишечного тракта, помогают предотвратить риск возникновения рака толстой кишки и молочной железы, укрепляют иммунную систему. Натуральные йогурты без сахара могут помочь в борьбе с дурным запахом изо рта, кариесом и болезнями десен.

Лучше всего йогурты, содержащие живые бифидокультуры, они способствуют улучшению работы пищеварительной системы.

Обращайте внимание на срок годности йогурта.

Сыр

Сыр – это натуральный пищевой продукт, который производится из молока коров, коз, овец, буйволиц и кобыл. В настоящее время большинство сыров производится из коровьего молока.

Сыром называется свежий или созревший продукт из заквашенного молока, образующийся после удаления молочной сыворотки и обладающий высокой биологической ценностью:

- белковых веществ;
- легко перевариваемого молочного жира и лактозы;
- важных витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.

Сыр – высокопитательный пищевой продукт, изготавливаемый из свернувшегося (кислого) молока. Обычно светло-жёлтого цвета, бывает как с «дырками» (полостями), так и без них.

Сыры отличаются высоким содержанием белков (до 25 %), молочного жира (до 60 %) и минеральных веществ (до 3,5 %, не считая поваренной соли). Белки сыра лучше усваиваются организмом, чем молочные. Экстрактивные вещества сыров благоприятно воздействуют на пищеварительные железы, возбуждают аппетит. Питательные вещества, содержащиеся в сыре, усваиваются организмом почти полностью (99 %). В сырах содержатся витамины А, D, Е, В₁, В₂, РР, С и другие. В зависимости от содержания жира и белка энергоценность 100 г сыра колеблется от 200 до 400 ккал. Сыр является как бы концентратом молока: белки, жиры, минеральные вещества содержатся в нём примерно в тех же пропорциях, высоко содержание в нём кальция и фосфора, которые находятся в сыре в оптимально сбалансированном соотношении.

Завтрак

Традиционно завтрак состоит из трех блюд и напитка. Сначала подаются закуски, которые могут быть холодными или горячими, заправленными различными соусами. Затем горячее блюдо, которое в завтрак чаще всего бывает кашей со сливочным маслом. Параллельно с этими блюдами можно есть бутерброды с различными масляными или творожными смесями, сырами. Напитки в завтрак чаще всего бывают в смеси с молоком или сливками, это кофе, какао, чай.

Закуски

Салат из огурцов с яйцами

Состав: огурцы — 300 г, яичные желтки — 2 шт., йогурт или простокваша — 150 г, сметана — 80 г, зелень укропа, перец, соль.

Свежие огурцы очистить от кожицы, нарезать дольками. Отварить их в подсоленной воде 10 минут. Из сметаны, йогурта, сырых яичных желтков приготовить соус, заправить его солью, перцем, добавить половину укропа, нарезанного очень мелко.

Теплые дольки огурцов обсушить, посолить, поперчить, залить приготовленным соусом и посыпать оставшимся укропом. На стол можно подать с гренками.

Редька с маслом и сметаной

Состав: редька — 120 г, зеленый лук — 10 г, сметана — 15 г или растительное масло — 5 г, соль.

Обмытую и очищенную редьку нарезать ломтиками, уложить в салатник, посыпать солью и заправить сметаной или растительным маслом, украсить зеленым луком.

Яйца в раковинах

Состав: яйца — 5—6 шт., жир — 20 г, швейцарский сыр — 30 г, масло — 20 г, соль, толченые сухари — 10–20 г, нарубленная зелень петрушки — 1 ст. ложка.

Раковины смазать жиром, в каждую выпустить по одному яйцу, посолить, посыпать натертым сыром, поставить в горячий духовой шкаф. Когда яйца свернутся, вынуть раковины из духового шкафа, посыпать сверху подрумяненными на топленом масле толчеными сухарями. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Подавать как горячую закуску на круглом блюде.

Салат грибной с яйцом и сметаной

Состав: соленые грибы — 150 г, яйца — 6 шт., зеленый лук — 40 г, сметана — 50 г, зеленый горошек, соль.

Соленые или маринованные грибы нарезать дольками, добавить нарезанные, сваренные вкрутую яйца, зеленый лук, консервированный зеленый горошек, посолить и заправить сметаной.

Перемешать и уложить горкой в салатник. Украсить зеленым луком и яйцом.

Салат витаминный

Состав: капуста — 25 г, морковь — 20 г, зеленый лук — 5 г, яблоки — 25 г, персики или абрикосы — 20 г, лимонный сок — 5 г, сметана — 15 г, вино (мадера), сироп, растительное масло — 5 г.

Капусту, морковь, зеленый лук мелко нарезать, очищенные яблоки пошинковать соломкой, все заправить лимонным соком, растительным маслом, вином и сиропом. Овощи выложить в салатник, полить сметаной и украсить персиками или абрикосами.

Салат из моркови с творогом

Состав: морковь – 3–4 шт. или брюква – 0,5 шт., творожный соус – 1 стакан, лук – 1 шт., тмин, рубленый репчатый лук – 2 ст. ложки.

Вымытую и очищенную морковь натереть на крупной терке, залить творожным соусом, посыпать тертым луком, тмином и рубленым репчатым луком.

Салат из моркови с крапивой

Состав: морковь – 5 шт. рубленые листья крапивы – 4 ст. ложки, чеснок – 4 дольки, кефир – 0,5 стакана, рубленый зеленый лук – 2 ст. ложки.

Очищенную морковь натереть на крупной терке, смешать с тщательно вымытыми и рублеными листьями крапивы, измельченным чесноком, заправить кефиром, сверху посыпать рубленым зеленым луком и украсить листьями крапивы. Дать салату отстояться 3–4 часа и подать на стол.

Салат из моркови с листьями

Состав: морковь с листьями – 5 шт., лимонный сок – 1 ст. ложка, сметана – 4 ст. ложки, чеснок – 3 дольки.

Очищенную морковь натереть на крупной терке. Листья моркови тщательно вымыть и мелко порубить. Подготовленную морковь и листья смешать, добавить рубленый чеснок, лимонный сок и заправить сметаной.

Сметана с сахаром

Состав: сметана – 200 г, сахарный песок – 50 г, ягоды, булочки.

В посуду влить сметану, добавить сахарный песок, поставить посуду на холод и взбить до образования стойкой пены. Взбитая сметана должна увеличиться в объеме вдвое. Готовую сметану подать на стол в креманках или стаканах. Отдельно подать сдобные булочки или ягоды.

Пудинг утренний

Состав: сливочное масло – 100 г, мука – 200 г, сахар – 200 г, молотый натуральный черный кофе – 20 г, молоко – 500 г, яйца – 8 шт., ванилин; *для подливы:* молоко – 200 г, крепкий черный кофе – 100 г, сахар – 100 г, яйца – 2 шт., мука – 30 г, ванилин.

К топленому сливочному маслу добавить муку, слегка поджарить ее и, непрерывно помешивая, залить кипящим молоком. Массе дать вскипеть, немного охладить ее, добавить молотый кофе, 150 г сахара и яичные желтки (по одному).

Яичные белки с 50 г сахара и ванилином взбить в крепкую пену и осторожно добавить в первую массу.

Пудинговые формы смазать маслом и наполнить тестом на три четверти высоты, поместить в кастрюлю с кипятком и сварить. Подавать на стол пудинг с подливой.

Приготовление подливы. 100 г сахара, 2 яичных желтка, 30 г муки, 100 г холодного молока с ванилином хорошо вымешать. Оставшееся молоко и 100 г крепкого черного кофе поставить на огонь и когда кофе с молоком подогреется, непрерывно помешивая, добавить

к ним первую массу. Снять с огня вскипевшую массу и смешать с пеной из двух яичных белков.

Пудинг молочный

Состав: молоко – 4 стакана, яйца – 2 шт., мука —100 г, крахмал – 2 ст. ложки, сливочное масло —2 ст. ложки, сахар – 3 ст. ложки, ваниль, ягодный сок или варенье.

Молоко вскипятить с ванилью. Желтки растереть с сахаром, смешать с мукой. Сначала влить понемногу часть горячего молока в желтки, а потом полученную смесь влить в остальное молоко, вскипятить, помешивая, чтобы не было комков, добавить масло и взбитые белки, поставить на 5 минут в духовой шкаф. Вылить в форму, остудить, подавать с соком или вареньем. В пудинг можно положить тертый шоколад.

Запеканка из фруктов, овощей и творога

Состав: яблоки – 2—3 шт., изюм – 0,5 стакана, творог – 100 г, яйца – 2 шт., масло сливочное – 1 ст. ложка, сахар – 1 ст. ложка, манная крупа – 1 ст. ложка, морковь – 1 шт., шпинат – 50 г, сметана – 0,5 стакана.

Морковь нашинковать мелкой лапшой и потушить со сливочным маслом и небольшим количеством воды до готовности, после чего добавить нашинкованный шпинат и тушить еще 5 минут, затем добавить нашинкованные яблоки, яйцо и вымесить. Одновременно протереть творог через сито, смешать с крупой, сахаром, яйцом и изюмом. Смазать формочку маслом, заполнить слоем творога, затем слоем яблок и т. д., всего 4 слоя, поверхность разровнять, сбрызнуть маслом. Запечь в духовке. Подавать со сметаной.

Смеси и паштеты для бутербродов

Сырный крем

Состав: плавленый сыр – 200 г, сливочное масло – 20 г, мука – 20 г, молоко – 200 г, ветчина – 100 г, соленые (консервированные) огурцы, перец.

Для приготовления сырного крема сначала нужно сделать соус «Шарлотт» средней густоты из муки, масла и молока при помощи подогрева при постоянном взбивании. Отдельно в посуде следует растереть масло и соединить с остывшим соусом. В другую посуду натереть на терке плавленый сыр и добавить к нему масло с соусом, чтобы крем получился нежным и однородным. В полученную массу добавить нарезанные очень мелко ветчину, соленые огурцы и заправить все это молотым сладким перцем.

Крем «зеленый»

Состав: творог – 300 г, сливочное масло – 100 г, зеленый лук – 50 г, сметана и соль.

Масло взбить до консистенции густой сметаны, постепенно добавляя протертый через сито творог. Развести сметаной, добавить мелко нарезанный лук и посолить.

Паштет из сыра и сардин

Состав: плавленый сыр – 300 г, сардины в масле – 150 г, репчатый лук – 20 г, лимонный сок и соль.

Растертый сыр, сардины в масле, мелко нарезанный лук очень хорошо вымешать и заправить лимонным соком, затем посолить.

Сырный паштет с творогом

Состав: творог – 300 г, сливочное масло – 100 г, сыр – 100 г, хрен – 20 г, горчица, репчатый лук, соль, молоко.

Творог протереть через сито, смешать с размягченным маслом, тертым сыром, добавить соль, горчицу, мелко нашинкованный лук, тертый хрен и чуть-чуть молока. Все это взбить до получения однородной массы.

Паштет из брынзы

Состав: творог – 300 г, сливочное масло – 100 г, сыр – 100 г, чеснок – 5 г, соль, молоко.

Копченый плавленый сыр и творог пропустить два раза через мясорубку. В размягченное масло добавить смесь сыра и творога, чеснок, растертый с солью. Все это хорошо вымешать, при желании можно добавить молоко.

Творожный паштет с ветчиной

Состав: творог – 300 г, ветчина – 100 г, сливочное масло – 100 г, молоко, соль.

К размягченному и растертому маслу добавить протертый через сито творог, мелко нарезанную ветчину, соль, молоко.

Паштет из творога и овощей

Состав: творог—200 г, сметана —100 г, морковь – 50 г, редис – 50 г, помидоры – 100 г, соль, молотый перец, зелень петрушки, лимонный сок.

Протертый и взбитый творог смешать со сметаной, добавить протертые морковь и редис, мелко нарезанные помидоры и мелко нашинкованную зелень петрушки. Паштет посолить, поперчить, заправить лимонным соком и тщательно перемешать.

Паштет из творога с хреном

Состав: творог – 300 г, вареные желтки – 4 шт., тертый хрен – 45 г, яблоки – 200 г, соль, перец.

Яблоки запечь и протереть через сито вместе с творогом. Добавить протертые желтки, затем тертый хрен, заправить солью и перцем.

Паштет из рыбы и сыра

Состав: консервированные сардины – 1 банка, сыр – 80 г, майонез – 80 г, хрен – 40 г, яйца – 4 шт., лимон – 1,5 шт., сливочное масло – 60 г, соль.

Сливочное масло и сардины в масле растереть в эмалированной посуде, добавить измельченные на терке вареные желтки, сыр и майонез. Потом добавить белки вареных яиц, нарезанные кубиками, тертый хрен, все это вместе заправить лимонным соком и солью.

Зеленое масло

Состав: сливочное масло – 400 г, зелень петрушки – 25 г, эстрагон – 25 г, мясной сок —100 г, крахмал —12 г.

Размягченное сливочное масло тщательно растереть с мелко нашинкованной зеленью петрушки и эстрагона, мясным соком, сгущенным крахмалом. Посолить.

Масло с красным вином

Состав: сливочное масло—400 г, красное вино—50 г, репчатый лук—15 г, лимон – 0,5 шт., перец, зелень – 15 г, мясной сок – 20 г.

В красное вино добавить мелко нарубленный репчатый лук, черный перец, лимонный сок, мелко нарубленную зелень петрушки, мясной сочок, сгущенный небольшим количеством крахмала. Полученную смесь тщательно перемешать и протереть сквозь сито. В размягченное масло добавить протертую смесь, посолить и перемешать.

Русский сыр

Состав: мягкий творог – 300 г, сливочное масло – 100 г, репчатый лук – 40 г, чеснок – 2 дольки, сметана —100 г, молотый сладкий перец, соль.

Взбитое масло смешать с протертым через сито творогом, добавить тертый лук, растертый чеснок, молотый сладкий перец, соль и разбавить сметаной до требуемой консистенции. Затем подготовленную массу поместить в полотняный мешочек под груз и дать возможность жидкости стечь.

Масло с икрой

Состав: сливочное масло – 300 г, черная икра – 150 г, соль, лимонный сок.

Масло взбить до консистенции густой сметаны и, продолжая взбивание, добавить в него икру, соль и лимонный сок.

Витаминное масло

Состав: сливочное масло – 200 г, морковь —150 г, сельдерей —100 г, соль, лимонный сок.

Морковь и сельдерей протереть через мелкую терку. Масло взбить, добавить протертые овощи, посолить, заправить лимонным соком и хорошо вымешать.

Паста острая из сыра

Состав: твердый сыр – 100 г, сливочное масло – 70 г, готовая горчица – 1 ст. ложка, соль, перец.

Натертый сыр тщательно растереть с маслом и горчицей до получения однородной массы, посолить и прибавить относительно много перца (по вкусу).

Сырковая масса с медом

Состав: творог – 400 г, сахарный песок—2 ст. ложки, натуральный мед – 2 ст. ложки, желтки – 4 шт., сливочное масло – 3 ст. ложки, сметана или сливки – 3 ст. ложки.

Яичные желтки тщательно смешать с сахарным песком и подогретым медом, затем соединить эту смесь с размягченным сливочным маслом и взбить до образования пышной однородной массы. Полученную массу смешать с протертым творогом. Подавать со сметаной или со взбитыми сливками.

Сырковую массу можно приготовить с вареньем, повидлом или джемом, для чего в готовой сырковой массе делают небольшое углубление, которое наполняют ягодным вареньем или джемом.

Творожная масса с зеленым луком

Состав : соленая творожная масса – 400 г, зеленый лук —100 г, сметана —150 г.

Соленую творожную массу непосредственно перед подачей к столу смешать с мелко нарезанным зеленым луком и небольшим количеством сметаны, положить на тарелку горкой, в центре которой сделать ложкой углубление и наполнить его сметаной.

Творожная масса обыкновенная

Состав: творог —120 г, сахарный песок—20 г, сливочное масло —15 г, сметана —15 г, изюм – 5 г.

Приобретенный на базаре творог протереть через сито, добавить сметану, сливочное масло, чуть-чуть соли, сахарный песок, тщательно перемешать, поместить в форму, обложенную мокрой салфеткой, и поместить под пресс. Оставить на сутки в холодном месте.

При желании в массу можно добавить изюм, цукаты, ванилин.

Горячие блюда к завтраку

Запеканка манная с фруктами

Состав: манная крупа—200 г, молоко – 1 л, соль – 5 г, сахарный песок—50 г, яйца – 2 шт., масло – 60 г, яблоки —100 г, сироп, сухари.

Для запеканки следует сварить вязкую манную кашу на молоке, дать ей остыть, добавить яйца, сахарный песок, соль, сливочное масло, все тщательно перемешать и выложить в подготовленную сковороду (смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями). Поверхность массы разровнять, смазать маслом или сметаной. Поставить запекать в хорошо разогретую духовку до образования золотистой корочки.

Готовую запеканку прямо в сковороде разрезать по диаметру на порционные куски, а сверху положить сваренные в сахарном сиропе яблоки и полить сиропом.

Запеканка пшенная

Состав: пшено—250 г, вода—250 г, молоко – 500 г, соль – 5 г, сливочное масло —100 г, сахарный песок – 50 г, изюм —100 г, яйца – 3 шт.

Перебранное промытое пшено залить кипящей водой, откинуть на дуршлаг и дать стечь жидкости. Ошпаренное пшено положить в кипящую воду и варить до полуготовности, затем влить молоко, посолить и сварить до готовности.

Готовая каша должна получиться очень крутой. В полученную кашу добавить сливочное масло, сахарный песок, промытый изюм, взбитые яйца, перемешать, выложить массу в форму, смазанную жиром, и запечь в горячей духовке до румяной корочки.

Подавать запеканку к столу можно горячей или холодной, с холодным молоком.

Творожники с картофелем

Состав: творог – 500 г, картофель – 400 г, яйцо – 1 шт., пшеничная мука – 4–5 ст. ложек, топленое масло – 1 ст. ложка, сметана —150 г или сметанный соус – 300 г, соль по вкусу.

Картофель сварить как для пюре, хорошо размять, добавить творог, сырое яйцо, соль, муку, все тщательно перемешать. Полученную массу разделить на творожники и обжарить на сковороде с маслом с обеих сторон до образования румяной корочки, затем поставить в жарочный шкаф на 5–6 минут.

При подаче творожники полить сметаной.

Сырники из творога

Состав: творог – 300 г, мука—50 г, яйца – 1 шт., сахарный песок—30 г, масло – 20 г, сметана, варенье, соль.

Творог протереть через сито, добавить яйца, соль, сахарный песок, муку. Все хорошо перемешать. Из творожной массы приготовить круглые лепешки, запанировать их в муке и обжарить на масле.

Отдельно подать сметану или варенье.

Вареники ленивые

Состав: *творог—500 г, яйца—2 шт., мука – 60 г, сахарный песок.*

Из всех перечисленных ниже продуктов тщательно вымесить тесто. Разделить на две части и сделать колбаски. Из них нарезать кусочки и варить в кипящей воде чуть дольше их всплытия. Подавать на стол или с маслом или со сметаной.

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.