

Необыкновенные блюда из творога и сыра

Автор:

[Дарья Костина](#)

Необыкновенные блюда из творога и сыра

Дарья Костина

Быстро, вкусно, просто

Насколько бы обеднел наш рацион, если бы мы не имели в его составе такие вкусные и полезные продукты, как творог и сыр. А что можно из них приготовить, вы узнаете из этой книги. Для широкого круга читателей.

Необыкновенные блюда из творога и сыра

Составитель Костина Дарья

Источники белка и кальция

Насколько бы обеднел наш рацион, если бы мы не имели в его составе такие продукты, как творог и сыр. Не говоря уже о том, что блюда из этих продуктов необыкновенно вкусны и полезны для нашего здоровья.

Основное достоинство творога и изделий на его основе – значительное содержание белка, причем независимо от жирности. В нежирном твороге белка никак не меньше, чем в мясе и рыбе. И набор аминокислот включает все незаменимые. А соотношение фосфора и кальция – наиболее благоприятное для усвоения этих важных элементов. Именно поэтому врачи и ученые называют творог «пищей, не знающей запретов». Творог полезен и больным, и здоровым

людям.

Из творога готовят сырники, запеканки, галушки, оладьи, всевозможные десерты, начинки для мучных и кондитерских изделий.

Сыр – источник кальция, минерального соединения, укрепляющего костно-суставную систему организма. Кроме того, в состав сыра входят белки, жиры и другие соединения, необходимые для нормального функционирования органов и систем. Для удовлетворения суточной потребности организма в кальции необходимо съесть 90 г сыра или выпить 800 мл молока. Сыры хороши на закуску и как приправа к первым блюдам.

И чем чаще мы будем иметь на своем столе эти замечательные продукты, тем здоровее будем!

Блюда из творога

Салаты и закуски

Салат из творога и моркови

? 400 г творога, 2 моркови, 2 ст. ложки сахара, 4 ст. ложки сметаны, соль.

Морковь натереть на мелкой терке и тщательно растереть с творогом, сахаром, сметаной и солью. Салат можно использовать для бутербродов.

Творожный салат по-американски

? 200 г мягкого творога, несколько ложек майонеза, 3 дольки чеснока, 4-5 морковок.

Мелко нарезать чеснок, положить в небольшую глубокую салатницу. Смешать творог с майонезом и выложить в салатницу так, чтобы чеснок остался внизу. Отдельно подать очищенную и нарезанную на четыре части морковь. Ее едят, макая в творожный соус.

Салат творожный

? 1 стакан творога, 1 морковь, 1 яйцо, 1 ст. ложка измельченного зеленого лука, 2 ст. ложки майонеза, соль.

Морковь натереть на терке с мелкими отверстиями. Творог протереть через сито, соединить с морковью, нарезанным луком, рубленым яйцом, солью и майонезом. Украсить кусочками яйца и луком.

Салат из черной редьки с творогом

? 2 редьки, 1 головка репчатого лука, 400 г творога, 4 ч. ложки лимонного сока, 4 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.

Редьку вымыть, очистить от кожуры, натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанный лук, посолить, полить лимонным соком и перемешать с творогом, предварительно смешанным со сметаной.

Салат из творога с орехами и чесноком

? 300 г творога, 100 г ядер грецких орехов, 1-2 зубка чеснока, 50 г сливочного масла, зелень петрушки, соль, перец по вкусу.

Орехи истолочь, чеснок растереть с солью. Творог соединить с растопленным сливочным маслом, смешать с орехами, чесноком и перцем. Салат посыпать зеленью петрушки.

Творожный салат с зеленью укропа

? 400 г зеленого салата (большой пучок), 250 г свежего творога, 1 стакан сметаны, сок двух лимонов, пучок укропа, соль, сахар.

Тщательно промытый салат слегка просушить, нарезать тонкой лапшой. В салатницу положить слоями нарезанный салат, творог, смешанный с мелко рубленным укропом, каждый слой посыпать солью, сахаром и полить лимонным соком. Сверху положить слой салата. Сметану размешать с рубленным укропом, залить этой смесью салат и поставить на 1-2 часа в холодное место.

Салат заливной из огурцов с творожной массой

? ? ст. ложки желатина, 2? стакана воды, ? ст. ложки лимонного сока, 5 свежих огурцов, 100 г сладкой творожной массы, 2 ст. ложки молока, несколько листьев зеленого салата, соль по вкусу.

Желатин всыпать в холодную воду (? стакана), дать постоять 30 минут. В кастрюле вскипятить 2 стакана воды и влить в нее подготовленный желатин, дать ему полностью раствориться, затем процедить, охладить до 35-40 °С, добавить лимонный сок, свежие огурцы, нарезанные тонкими ломтиками, и соль, перемешать, разлить в металлическую форму и охладить до полного затвердения желе, после чего выложить его на тарелку, на дно которой положены листья зеленого салата. В творожную массу добавить молоко, взбить массу до пышности. Полученной массой покрыть готовое желе-салат.

Творог с рубленой сельдью

? 600 г филе слабосоленой сельди, 500 г полужирного творога, 100 г хлеба, 150 г репчатого лука, 100 г сливочного масла, соль по вкусу.

Филе сельди вместе с размоченным и отжатым от воды хлебом и репчатым луком пропустить через мясорубку, соединить с творогом, размягченным маслом, добавить соль и хорошо перемешать.

Форшмак из сельди с творогом

? 500 г нежирного творога, 250 г филе слабосоленой сельди, 200 г сметаны 10 %-ной жирности, 60 г зеленого лука, 1 ст. ложка сахара, соль по вкусу.

Филе сельди дважды пропустить через мясорубку, добавить творог, сметану, соль, сахар, хорошо вымешать и взбить. Зеленый лук мелко нашинковать, смешать (? нормы) с подготовленной массой и охладить. Остальным луком посыпать форшмак при подаче на стол.

Творог с печенью трески

? 750 г жирного творога, 250 г консервированной печени трески, 250 г зеленого лука, 2 ст. ложки зелени петрушки, 1 ст. ложка зелени укропа, соль, перец по вкусу.

Печень трески мелко нарезать, смешать с жиром от печени, протертым творогом, нарезанным зеленым луком, солью, молотым перцем и перемешать. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Творог с копченой треской по-польски

? 500 г трески, 200 г творога, 3 яйца, 150 г сметаны, соль по вкусу.

С трески горячего копчения снять кожу, освободить от костей, пропустить через мясорубку вместе с творогом и яйцами, сваренными вкрутую. К полученной массе добавить сметану, соль и взбить.

Творог со сладким перцем

? 150 г творога, 3 ст. ложки сметаны, 1 стручок сладкого перца, соль, сахар по вкусу.

Вымыть перец, удалить плодоножку и семена, а затем ополоснуть его, обсушить и нарезать соломкой. Смешать перец с творогом, заправить творог с перцем сметаной, солью и сахаром.

Закуска из творога и овощей

? 4 ст. ложки творога, ? вареного желтка, 1 ст. ложка сметаны, ? помидора, 1 редис, зеленый лук, соль.

Протертый с желтком творог соединить с мелко нарезанным зеленым луком, сметаной, солью и перемешать. Сверху массы выложить нарезанные кружочками редис и помидор.

Творожная закуска

? 500 г творога, 100 г листьев салата и шпината, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки сахара, черный молотый перец на кончике ножа, соль по вкусу.

Листья салата и шпината перебрать, очистить от стебельков, помыть, обсушить и мелко нарезать. Посолить творог, посыпать сахаром и перцем, хорошо растереть. Перемешать творожную массу с рубленой зеленью, выложить горкой на блюдо, сверху сделать углубление для сметаны. Края блюда украсить листьями салата.

Грибная масса с творогом

? 100 г творога, 50 г свежих грибов, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка сливочного масла, зелень, перец, соль по вкусу.

Свежие грибы обдать кипятком, мелко нарезать, протушить с луком и маслом, охладить, пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, растереть с творогом, добавить соль, перец и зелень.

Творог с чесноком

? 2 ст. ложки творога, 1 зубок чеснока, 2 столовые ложки подсолнечного масла, лимонная кислота, красный перец, соль по вкусу.

Чеснок, посыпанный солью, потолочь в ступке, добавляя по капле масло. В смесь добавить протертый творог, немного красного перца, лимонную кислоту и все тщательно перемешать.

Творожная масса с томатом

? 50 г творога, 2 ч. ложки томата-пюре, перец, соль по вкусу.

В протертый творог добавить томат-пюре, соль, перец, перемешать и выложить в салатник.

Творожный паштет с хреном

? 150 г жирного творога, 2 вареных желтка, 1 ст. ложка тертого хрена, 1 яблоко, перец, соль по вкусу.

Яблоко потушить, протереть через сито, добавить протертые желтки, заправить солью, перцем и хреном. Полученную массу перемешать с творогом до однородной консистенции.

Творожный паштет со свежими овощами

? 100 г творога, 2 ст. ложки майонеза, 1 морковь, 2 помидора, 4 редиса, зелень петрушки, перец, соль по вкусу.

Хорошо взбитый творог смешать с майонезом, добавить натертые на терке с небольшими отверстиями очищенную морковь и редис, мелко нарезанные помидоры и зелень петрушки. Паштет посолить, приправить перцем, хорошо перемешать.

Творожный паштет с морковью

? 100 г творога, 2 ст. ложки кефира, 2-3 моркови, ? головки репчатого лука, зеленый лук, соль по вкусу.

Протертый творог взбить с кефиром, добавить мелко нарезанный репчатый и зеленый лук, тертую морковь, соль и все перемешать.

«Яйца» из творога

? 100 г творога, филе небольшой сельди, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 1 ст. ложка твердого тертого сыра, 2 ст. ложки майонеза, зелень петрушки.

Сельдь вымочить, снять кожу, выпотрошить, филе мелко посечь и смешать со сметаной, маслом и творогом. Из полученной массы сформовать «яйца», выложить их на блюдо, посыпать тертым сыром, сверху полить майонезом.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/ru/kostina_dar-ya/neobyknovennye-blyuda-iz-tvoroga-i-syra

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)