



## Вкусняшка



Валентина Гуляева, мама

# Блюда из творога

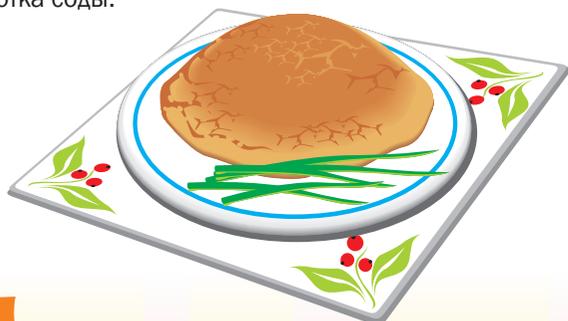
Всем хорошо известно, что в молоке и твороге содержатся все питательные вещества, необходимые для правильного развития и жизнедеятельности человека. Жиры, белки и углеводы, которые содержатся в молоке и твороге, легко и почти полностью усваиваются, а наличие в твороге и молоке витаминов А, С, В1, В2, D, Е и минеральных солей значительно повышает их пищевую ценность. Жир, содержащийся в молоке и твороге, благодаря своему химическому составу и низкой температуре плавления относится к наиболее полноценным и легко усваиваемым; он находится в молоке и твороге в виде мельчайших шариков.

В твороге содержится кальций, который необходим и полезен для организма в любом возрасте. Он укрепляет кости и нервную систему, улучшает обмен веществ и снимает усталость. Но нельзя забывать о том, что глазированные сладкие творожные сырки практически не содержат столь полезного для детей кальция, а вот жира и сахара, нежелательных для ребенка, в них очень много. Поэтому пусть глазированные сырки станут крайне редкими гостями на вашем столе — лучше предлагайте вашему ребенку обычный творог и блюда из него.

### Пирог «Хачапури»

Для приготовления потребуется:

- 250 г нежирного творога;
- 150 г сливочного масла;
- 1/4 столовой ложки сахарного песка;
- 1 яйцо;
- 1–1,5 стакана муки;
- 1 чайная ложка лимонного сока;
- щепотка соды.



Многие дети, да и взрослые, не любят творог. Однако есть прекрасный способ использования творога, чтобы все ели его с удовольствием: нужно приготовить из него такие блюда, чтобы, как говорится, ваших домочадцев от них было «за уши не оттянуть». Мы предлагаем вам воспользоваться рецептами сладких блюд из творога. Приготовленные из него сладкие блюда понравятся не только детям, но и взрослым.

Для начинки:

- 150 г твердого сыра;
- 1 яйцо;
- 1 столовая ложка сметаны;
- 1 зубчик чеснока.

Смешайте творог с растопленным сливочным маслом, сахаром, яйцом, добавьте щепотку соды, погашенной лимонным соком. Добавьте муку и замесите тесто. Для приготовления начинки необходимо сыр измельчить на терке, смешать с желтком, сметаной, измельченным чесноком. Тесто разделите на две равные части и раскатайте из них лепешки. На одну выложите сырную начинку и накройте второй лепешкой. Хорошо защипите края и подверните их за нижнюю лепешку. Взбитым белком смажьте получившийся пирог, проколите в нескольких местах вилкой. Выпекайте пирог в разогретой до 200 °С духовке в течение 45 минут (до золотистого цвета).

### Творожные шарики с картофелем

Для приготовления потребуется:

- 400 г полужирного творога;
- 400 г картофеля;
- 50 г сливочного масла;
- 1 яйцо;
- 2 столовые ложки молотых сухарей;
- 1 стакан растительного масла;
- по вкусу зелень петрушки, соль.



Очищенный картофель сварите в подсоленной воде, разомните в пюре, заправьте сливочным маслом. Протертый творог смешайте с картофелем, яйцом, измельченной зеленью петрушки. Посолите, хорошо перемешайте. Из приготовленной массы скатайте шарики, запанируйте их в сухарях и обжарьте в растительном масле до золотистой корочки.

### Творожно-цукатный пудинг

Для приготовления потребуется:

- 500 г творога;
- 4 яйца;
- 1/2 стакана сахара;

## Совет

*Чтобы творог дольше оставался свежим, храните его в холодильнике в эмалированной посуде, положив туда несколько кусочков сахара.*

*Психологи утверждают, что любители творога — люди последовательные и при этом уступчивые. Они живут размеренной жизнью и избегают конфликтов.*

- 2 столовые ложки манной крупы;
- 100 г цукатов;
- 50 г изюма;
- цедра 1 апельсина;
- 3 столовые ложки сливочного масла.



Творог протрите сквозь сито, положите в него яичные желтки, сахар, 1/4 чайной ложки соли, цедру апельсина, манную крупу, влейте растопленное масло. Всю эту массу взбейте деревянной лопаточкой. Затем примешайте очищенный и промытый изюм, цукаты, нарезанные мелкими кубиками, и взбитые в густую пену яичные белки. Творожную массу переложите в форму, смазанную внутри маслом и посыпанную сахаром. Варите на пару или выпекайте в духовом шкафу (в последнем случае форму лучше посыпать не сахаром, а толчеными сухарями). На стол пудинг подавайте горячим, с фруктовым сиропом или вареньем.

Получается настоящий и очень красивый торт. А как он нравится детям!

## Творожно-фруктовые пирожные

*Для приготовления потребуются:*

- 100 г нежирного творога;
- 2 столовые ложки сметаны;
- 1–2 столовые ложки сахара;
- 3–4 сладких яблока;
- 2–3 столовые ложки любых ягод (можно заменить вареньем, джемом);
- 2 столовые ложки очищенных грецких орехов;
- мед, корица по вкусу.



Помойте яблоки, разрежьте пополам, удалите сердцевину. Ягоды или варенье разложите в равном объеме в середину каждой половинки яблока. Творог смешайте со сметаной и сахаром. Выложите творожную массу на ягоды и украсьте кусочком грецкого ореха. Каждое пирожное слегка посыпьте корицей. Поставьте «заготовки» в разогретую духовку до тех пор, пока яблоки не будут

готовы (примерно 15–20 минут). Подавайте творожные пирожные охлажденными. Если у малыша нет аллергии, полейте сверху медом.

## Творожный торт с вишнями и кукурузными хлопьями (без выпечки)

*Для приготовления потребуются:*

- 150 г кукурузных хлопьев;
- 100 г сливочного масла;
- 2 яичных желтка;
- 100 г горького шоколада;
- 12 г желатина;
- 250 г нежирного творога;
- 100 г сахара;
- сок 1 лимона;
- 200 г сливок;
- 400 г вишен (без косточек).



Измельчите шоколад и сливочное масло, соедините их и растопите на водяной бане, добавьте кукурузные хлопья, тщательно размешайте. Лист пергамента смажьте сливочным маслом. На него выложите 12 чайных ложек этой массы (это для украшения торта). Разложите массу частями. Возьмите разъемную форму, дно и бортики выстелите пергаментом, смазанным маслом. Выложите оставшуюся массу и поставьте в холодильник на час.

Замочите желатин на 10 минут. Сахар разотрите с двумя желтками, добавьте лимонный сок и творог, протертый сквозь сито. Взбейте сливки (сливки можно заменить жидкой сметаной, она хорошо взбивается). Все перемешайте, кроме сливок. В желатин добавьте небольшое количество воды и растопите его на слабом огне. Затем желатин, вместе со сливками, добавьте в творожный крем. Часть крема выложите на форму на корж из хлопьев. На него равномерным слоем разложите вишни. Сверху выложите оставшийся творожный крем. Торт поставьте в холодильник на час. Перед тем как будете подавать торт к столу, украсьте его 12 кучками хлопьев с шоколадом. Торт получается очень вкусный и полезный.

*Приятного аппетита!*