



ПРИГОТОВЛЕНИЕ ДОМАШНЕГО ТВОРОГА

ТВОРОГ ИЗ МОЛОКА



1 л молока, 1 ст. л. сметаны

Молоко перелить в стеклянную емкость, поставить скисать при комнатной температуре примерно на сутки — оно должно превратиться в простоквашу. Для ускорения процесса добавить в молоко ложку сметаны. На дно глубокой кастрюли положить сложенную в несколько раз тканевую салфетку, поставить банку с простоквашей и налить в кастрюлю воды до уровня жидкости в банке. Нагревать на среднем огне, чтобы простокваша стала теплой, но не перегревать ее. Снять кастрюлю с огня, оставить банку остывать в воде. Дуршлаг выстелить сложенной в несколько слоев марлей, вылить в него творожистую массу. Установить дуршлаг над кастрюлей или емкостью для сбора сыворотки. Массу накрыть салфеткой, положить блюдце и поставить небольшой груз. Можно не использовать дуршлаг, а просто перелить массу в марлевый мешок и подвесить

над емкостью для сбора сыворотки. Оставить на 4—8 часов, чтобы стекла жидкость.

ЗЕРНИСТЫЙ ТВОРОГ НА ХЛОРИДЕ КАЛЬЦИЯ



*1 л нежирного молока, 1½ ст. л. хлорида кальция
(продается в аптеке)*

Нагреть молоко до 40—50 °С, добавить к нему хлорид кальция. Продолжать нагревание, помешивая молоко, — его створаживание должно начаться практически сразу. После появления творожных зерен поставить кастрюлю в емкость с прохладной водой. Продолжать помешивать, чтобы быстрее остудить массу и ускорить отделение сыворотки. Охлажденную смесь процедить через сито, застеленное марлей, аккуратно отжимая массу в ходе процеживания. В марле останется зернистый кальцинированный творог.

ТВОРОГ ИЗ КЕФИРА И МОЛОКА



1 л молока жирностью 2,5 %, 1 л кефира жирностью 1 %

Влить кефир и молоко в кастрюлю и нагревать на самом слабом огне, пока не отделится сыворотка. До кипения не доводить. Снять с огня, остудить, помешивая. Остывшую творожистую массу откинуть на дуршлаг, выстеленный сложенной в несколько слоев марлей. Оставить на несколько часов, чтобы стекла сыворотка. Массу периодически перемешивать, чтобы творог получился однородным. Кефир в рецепте можно заменить ряженкой, тогда

творог получится розоватым, с приятным привкусом теплого молока.

ТВОРОЖНАЯ МАССА ИЗ КЕФИРА ИЛИ РЯЖЕНКИ



1 л кефира или ряженки

Пакет кефира или ряженки положить в морозильную камеру на 4—6 часов. Достать, снять упаковку. Выложить замерзший брикет на марлю, сложенную в несколько слоев, или на льняное полотенце. Подвесить над емкостью для сбора сыворотки на 6—8 часов.



САЛАТЫ

ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ



3—4 помидора, 1 огурец, 1 болгарский перец, 1 небольшая головка салатного лука, 120 г брынзы, 20—30 маслин без косточек, 1 пучок петрушки, 3 листочка свежей мяты, соль, черный молотый перец по вкусу

Для заправки: *1 ст. л. винного уксуса, 1 ст. л. апельсинового сока, 5 ст. л. растительного масла*

Все овощи и зелень вымыть, обсушить. Помидоры нарезать дольками, огурец — тонкими кружочками, перец и лук — тонкими полукольцами, маслины — колечками. Петрушку измельчить. Брынзу нарезать кубиками. Все продукты соединить в одной салатнице, посолить и поперчить. Для заправки смешать винный уксус, растительное масло и апельсиновый сок. Полученным соусом заправить салат. При подаче украсить листочками мяты.

ОВОЩНОЙ САЛАТ С ТВОРОГОМ



100 г сухого творога, 2 помидора, 2 огурца, 50 г оливок без косточек, пучок зелени петрушки, оливковое масло для заправки, свежемолотый перец и соль по вкусу

Помидоры вымыть, нарезать дольками. Огурцы вымыть, нарезать тонкой соломкой. Оливки нарезать колечками. Зелень вымыть, обсушить, мелко нарубить. Помидоры, огурцы и оливки выложить на плоское блюдо, посыпать творогом и зеленью, посолить, поперчить, заправить оливковым маслом.

САЛАТ ИЗ ТВОРОГА С ЧЕРЕМШОЙ



300 г творога, 150 г черемши, 100 г зеленого лука, 200 г сметаны, соль и свежемолотый перец по вкусу

Листья черемши промыть, удалить жесткие стебли. Мелко нарубить зеленый лук и черемшу, смешать с творогом и сметаной, посолить, добавить молотый перец.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ С ТВОРОГОМ



1 корень сельдерея, 2 яблока, 1 ст. л. фундука, 100 г творога, 100 г майонеза, 50 мл молока, 1 ст. л. лимонного сока, соль по вкусу

Яблоки вымыть, очистить от кожуры и сердцевины, нарезать тонкими дольками, сразу же полить лимонным соком.

Сельдерей натереть на крупной терке, добавить к яблокам, перемешать. Творог взбить с майонезом и молоком, посолить, заправить салат. Подавать, посыпав рублеными орехами.

САЛАТ ИЗ ЧЕРЕМШИ С ТВОРОГОМ И ОВОЩАМИ



1 пучок черемши, 1 сладкий перец, 1 огурец, 7 шт. редиса, 4 ст. л. зернистого творога, соль и черный молотый перец по вкусу

Для заправки: *3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока*

Черемшу, перец, огурец, редис вымыть. У черемши удалить жесткие стебли, мелко нарубить листья. Перец, огурец и редис нарезать небольшими ломтиками. Для заправки смешать масло и сок, добавить соль и свежемолотый перец. Черемшу и овощи соединить, перемешать с половиной заправки и выложить на блюдо. Сверху распределить творог и полить оставшейся заправкой.

САЛАТ ИЗ ФРУКТОВ С СЕЛЬДЕРЕЕМ И ТВОРОГОМ



2 яблока, 2 груши, 50 г корня сельдерея, 100 г сыра, 100 г обезжиренного творога

Для заправки: *200 г нежирной сметаны, 1 ч. л. горчицы, 1 ст. л. лимонного сока, ½ ч. л. сахара, соль и перец по вкусу*

Яблоки и груши вымыть, очистить от кожуры и сердцевин. Яблоки нарезать кубиками, груши — соломкой. Корень сель-

дерея очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить творог, тщательно перемешать. Для заправки сметану взбить с горчицей, лимонным соком, сахаром, солью и перцем. Салат полить заправкой и посыпать тертым сыром.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК С МОРКОВЬЮ И ТВОРОГОМ



3—4 крупных кислых яблока, 1 крупная морковь, 50 г зеленого лука, 100 г сухого творога

Для заправки: *100 мл растительного масла, 15 мл яблочного уксуса или лимонного сока, ½ ч. л. сахара, ⅓ ч. л. соли, свежемолотый перец по вкусу*

Яблоки и морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Зеленый лук мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить творог и тщательно перемешать. Для заправки растительное масло смешать с яблочным уксусом или лимонным соком, солью, сахаром и перцем, взбить. Салат полить заправкой и сразу подавать.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ С ПОМИДОРАМИ И ТВОРОГОМ



200 г тыквы, 1 помидор, 100—150 г нежирного творога, 50—80 г сметаны, пучок зелени, соль по вкусу

Мякоть тыквы натереть на крупной терке. Помидоры нарезать небольшими кубиками. Творог размять вилкой. Зелень нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить сметаной и перемешать.

САЛАТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ С ТВОРОГОМ



400 г шампиньонов, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 г сухого творога, пучок кинзы и петрушки, 2 ст. л. растительного масла, майонез для заправки, свежемолотый перец и соль по вкусу

Шампиньоны очистить, вымыть, нарезать тонкими пластинками, обжарить до готовности в разогретом растительном масле. Зелень вымыть, обсушить, крупно нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить зеленый горошек и творог, посолить, поперчить, заправить майонезом и тщательно перемешать.

ПИКАНТНЫЙ САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ



500 г пекинской капусты, 150 г отварных шампиньонов, 1 яблоко, 1 маленькая головка красного лука, 100 г брынзы

Для заправки: *4 ст. л. яблочного или винного уксуса, 2 ст. л. белого сухого вина, 6 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. меда, соль и свежемолотый перец по вкусу*

Пекинскую капусту разобрать на листья, вымыть, обсушить, нашинковать соломкой. Отварные шампиньоны нарезать ломтиками. Яблоко очистить от кожуры и сердцевины, нарезать соломкой, лук — тонкими полукольцами. Брынзу вымочить, нарезать кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить. Для заправки смешать уксус, сухое вино,

оливковое масло, мед, соль и перец, слегка взбить. Полученной заправкой полить салат.

САЛАТ ШОПСКИЙ



2 красных сладких перца, 2 помидора, 2 огурца, 1 головка красного сладкого лука, 100 г брынзы, 4 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. яблочного уксуса, соль и перец по вкусу

Перец вымыть, обсушить, выложить на смазанный растительным маслом противень, сбрызнуть маслом и запекать в разогретой духовке 20 минут. Запеченный перец выложить на тарелку, накрыть пищевой пленкой и оставить на 10 минут, после чего очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать соломкой. Помидоры нарезать дольками, огурцы — соломкой, лук — тонкими полукольцами. Брынзу нарезать крупными кубиками. Все овощи соединить, аккуратно перемешать и посыпать брынзой. Для заправки оливковое масло взбить с уксусом, солью и перцем, полить салат.

САЛАТ ИЗ ЧЕРНОЙ РЕДЬКИ С ТВОРОГОМ



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

Редьку вымыть, очистить от кожуры, натереть на крупной терке. Добавить мелко нарезанный лук, посолить, полить лимонным соком и соединить с творогом. Заправить сметаной, аккуратно перемешать.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С КУКУРУЗОЙ И БРЫНЗОЙ



2 помидора, 2 сладких перца, 425 г консервированной кукурузы, 1 пучок редиса, 250 г брынзы, 1 головка репчатого лука, 1 пучок зеленого лука, 1 веточка базилика

Для заправки: *4 ст. л. винного уксуса, 6 ст. л. оливкового масла, свежемолотый перец и соль по вкусу*

Овощи вымыть. Помидоры нарезать крупными дольками, редис — тонкими кружочками. Перец, репчатый лук и брынзу нарезать мелкими кубиками. Все подготовленные продукты соединить, добавить кукурузу. Для заправки оливковое масло смешать с винным уксусом, солью и перцем. Салат полить заправкой, посыпать рубленым зеленым луком и украсить листиками базилика.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ТЕЛЯТИНОЙ И БРЫНЗОЙ



250 г филе телятины, 200 г маринованных шампиньонов, 150 г брынзы, 3 помидора, 1 головка репчатого лука, 1 кочан листового салата, 1 пучок укропа, растительное масло, 1 ст. л. уксуса, 2 ст. л. горчицы, 1 ст. л. сахара, соль, паприка, свежемолотый черный перец

Телятину нарезать тонкими полосками, обжарить на растительном масле. Приправить паприкой и перцем, посолить. Отдельно обжарить нарезанные шампиньоны. Листья салата промыть, обсушить. Смешать горчицу, 5—6 ст. л. растительного масла, уксус, соль, перец и сахар, сбрызнуть этим соусом листья салата. Помидоры разрезать на 4 части, лук

нарезать полукольцами, укроп измельчить. Выложить овощи и грибы на листья салата, посыпать брынзой, нарезанной кубиками. Сверху уложить полоски мяса.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ ЧЕРРИ С БРЫНЗОЙ



*10 помидоров черри, ½ сладкого перца,
150 г брынзы, 1—2 ст. л. оливкового масла, соль
и свежемолотый перец по вкусу*

Брынзу нарезать кубиками. Перец вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Помидоры вымыть, обсушить, разрезать пополам. В салатник выложить брынзу, перец и помидоры. Заправить оливковым маслом, смешанным с солью и перцем.

САЛАТ «МАЗСТРО»



*200 г отварной говядины, 100 г сыра, 3 отварных
яйца, листья салата*
Для заправки: *100 г обезжиренного творога,
4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. горчицы,
1 ст. л. сахара, соль, перец, зелень*

Отварную говядину нарезать мелкими кубиками. Сыр натереть на терке. Отварные яйца и листья салата мелко нарубить. Для заправки обезжиренный творог протереть через мелкое металлическое сито или измельчить в блендере, добавить растительное масло, горчицу, сахар, соль, перец, рубленую зелень и тщательно взбить. Нарезанные продукты выложить в салатник слоями, поливая каждый слой приготовленной заправкой: 1-й слой — мясо, 2-й — измельченные

листья салата, 3-й — яйца, 4-й — сыр. Салат поставить в холодильник на 1 час.

САЛАТ С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ И ТВОРОГОМ



100 г крабовых палочек, 1 огурец, 100 г консервированной кукурузы, 2 яйца, 100 г сухого творога, майонез для заправки, 1 пучок зелени петрушки, перец и соль по вкусу

Крабовые палочки нарезать небольшими кусочками. Яйца сварить вкрутую, очистить, мелко нарубить. Огурец вымыть, нарезать мелкими кубиками. Зелень петрушки вымыть, обсушить, измельчить. Подготовленные продукты соединить, добавить консервированную кукурузу и творог. Салат посолить, поперчить, заправить майонезом и аккуратно перемешать.