



# Необыкновенные блюда из творога и сыра



Быстро, вкусно, просто

**Необыкновенные блюда  
из творога и сыра**

«Издательство АСТ»

2011

Необыкновенные блюда из творога и сыра / «Издательство АСТ»,  
2011 — (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.

, 2011

© Издательство АСТ, 2011

## Содержание

Источники белка и кальция	5
Блюда из творога	6
Салаты и закуски	6
Салат из творога и моркови	6
Творожный салат по-американски	6
Салат творожный	6
Салат из черной редьки с творогом	6
Салат из творога с орехами и чесноком	6
Творожный салат с зеленью укропа	6
Салат заливной из огурцов с творожной массой	7
Творог с рубленой сельдью	7
Форшмак из сельди с творогом	7
Творог с печенью трески	7
Творог с копченой треской по-польски	7
Творог со сладким перцем	8
Закуска из творога и овощей	8
Творожная закуска	8
Грибная масса с творогом	8
Творог с чесноком	8
Творожная масса с томатом	8
Творожный паштет с хреном	8
Творожный паштет со свежими овощами	9
Творожный паштет с морковью	9
«Яйца» из творога	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **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 рубленым укропом, каждый

слой посыпать солью, сахаром и полить лимонным соком. Сверху положить слой салата. Сметану размешать с рубленым укропом, залить этой смесью салат и поставить на 1–2 часа в холодное место.

### **Салат заливной из огурцов с творожной массой**

● *½ ст. ложки желатина, 2½ стакана воды, ½ 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 (½ 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 (½ 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, ½ вареного желтка, 1 ст. ложка сметаны, ½ 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, ½ 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.**

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.