

## Что можно приготовить из творога.

Творог – универсальный продукт. Мало того что очень полезный как для деток, так и для взрослых, так из него можно приготовить великое множество разнообразных блюд. И каждый раз вкус будет неповторимым.

**Творожная запеканка «Неженка».** Попробуйте, может и Вам придётся по вкусу.



Ингредиенты:

творог или творожная масса- 500 г  
яйца – 3 шт.  
манка – 2 ст. л. с горокой  
крахмал – 1 ст.л.  
сахар – 5 ст.л.  
молоко – 1/2 ст.  
масло сливочное – 70 г  
соль – щепотка  
любые фрукты или варенье (я использовала яблоки)

Способ приготовления:

Берём яйца и разделяем на белки и желтки. Желтки растираем с сахаром.

Манную крупу заливаем тёплым молоком и даём немного набухнуть.

Творог, если он крупинками, перемальваем в блендере до однородной массы. Это важно, чтобы консистенция запеканки приобрела воздушность.

Творог смешиваем с яичной массой, добавляем крахмал, манку (лишнее молоко сливаем), растопленное сливочное масло. Всё перемешиваем.

Яичные белки вместе с солью взбиваем миксером до густой пены.

Белковую массу очень осторожно перемешиваем с творожной массой- движением снизу вверх.

Берём форму (около 20 см) смазываем маслом, посыпаем сухарями и выкладываем запеканку.

Отправляем в разогретую до 180 градусов духовку на 40 -45 минут. Когда верх немного подрумянится, выключаем духовку и даём постоять ещё минут 5. Запеканка немного опустится, но не потеряет своей воздушности.

**Творожная запеканка с персиками.**



## Ингредиенты:

творог – 360-380 г ( у меня было 2 пачки по 180 г)  
яйца – 2 шт.  
молотые сухари - 3 ст.л.  
манка – 1- 2 ст.л.  
сахар – 3 ст.л. (смотрите на вкус)  
соль- щепотка  
сливочное масло – 1 ст.л.  
молотый миндаль- щепотка  
персики или нектарины свежие – 3-4 шт.

## Способ приготовления:

Берём яйца и отделяем белки от желтков. Желтки растираем с сахаром до однородного состояния. Добавляем желтки в творог и хорошо перемешиваем. Если творог с крупинками, то прежде хорошо разотрите его.

Далее добавляем в творог молотые сухари, манку- перемешиваем.

Белки отдельно взбиваем до состояния густой пены и осторожно смешиваем с творогом. Перемешиваем движениями снизу вверх.

Персики моём, сушим полотенцем и разрезаем на половинки, вынимая косточки.

Берём круглую разъёмную форму 20-22 см. У меня была 25 см, но скажу, что этот размер немного великоват, так как запеканка получается немного тонковатой. Хотя это на вкус не влияет . Смазываем форму маслом и выкладываем половинки персиков на дно. Сверху заливаем творожное тесто, разравниваем, кладём поверх небольшие кусочки сливочного масла и в конце засыпаем молотым миндалём.

Разогреваем духовку до 180 градусов и отправляем нашу запеканку печься.

Запеканка получается очень нежной, сочной за счёт персиков и на самом деле творожной, так как муки там вообще нет.

## **Творожные клёцки с вишнями.**

### Ингредиенты:

творог – 180-200 г  
яйцо – 1 шт.  
мука – 3-4 ст. л.  
сахар – 1-2 ст.л. – смотрите на вкус  
свежие или замороженные вишни без косточек (можно использовать и другие ягоды) – 200-300 г  
сахар – 1 – ст.л. для вишнёвой подливки  
крахмал – 1/2 ч.л. без горки



### Способ приготовления:

Творог хорошо разминаем. Добавляем яйцо, сахар и хорошо перемешиваем.

Добавляем муку и замешиваем тесто. Количество муки зависит от влажности творога. На широкой доске, хорошо присыпанной мукой, катаем колбаску из теста. Режем на небольшие кусочки и формируем лепёшечки (диаметром около 5 см).

Я брала замороженные вишни. В принципе их можно и не размораживать, а только убрать лишний лёд. По ягоде кладём на лепёшку и защипываем края. Формируем круглые клёцки.

Теперь приготовим вишнёвую подливку. Для этого помещаем вишни в кастрюлю, присыпаем сахаром и немного добавляем воды. Варим на небольшом огне, пока вишни размякнут.

Разводим крахмал с 1-2 ст.л. ложками воды и добавляем к вишням. Постоянно помешивая варим ещё минуты 2, пока наша подливка чуть загустеет. Консистенцию всегда можно регулировать водой.

Примемся за варку клецек. Кипятим воду и слегка солим её. Опускаем клецки небольшими партиями в воду и варим пока не всплывут.

Готовые клёцки выкладываем на тарелку и поливаем вишнёвой подливкой. Получается необыкновенно празднично и вкусно!

Ребёнку на завтрак или ужин можно приготовить вот такое нежное и питательное **творожно-банановое суфле**. Банан прекрасно сочетается с творогом, к тому же он необыкновенно полезен. Бананы богаты калием, сахарами, содержат такие витамины как С, В1, В2, РР, Е. Творог – это источник кальция, который очень необходим растущему организму. Такое блюдо можно предлагать детям с 10 месяцев.

Ингредиенты:  
на 2 порции

творог – 200 г  
банан спелый – 1 шт.  
яйцо – 1 шт.  
сахар – 2 ст.л.  
манка – 1 ст.л.  
сухари панировочные – 1 ст.л.  
соль- щепотка  
немного лимонного сока



Способ приготовления:

Банан измельчаем в блендере до однородной консистенции. Слегка сбрызгиваем банановую массу лимонным соком, чтобы она не потемнела.

Творог, если он зернистый, то протираем через сито или тоже в блендере до вязкого состояния. Добавляем манку, сухари и банановую массу. Всё тщательно перемешиваем.

Яйцо вместе с сахаром и щепоткой соли взбиваем до увеличения в объёме в 2 раза. Добавляем яичную массу в творог и аккуратно перемешиваем.

Выкладываем творожную массу в формочки, обильно смазанные маслом и посыпанные сухарями.

Выпекаем в разогретой до 180 градусов духовке примерно минут 20-25.

Готовое творожно-банановое суфле подаём со сладким соусом или вареньем.

### Творожно-морковная запеканка

Ингредиенты:  
на 1 порцию:



морковь – 40 г  
молоко- 1 /2 ст.  
творог – 100 г  
яйцо – 1 /2 шт.  
манная крупа – 1 ст.л.  
сливочное масло – 1 ч.л.  
соль, сахар – по вкусу

Способ приготовления:

Морковь очищаем, трём на мелкой тёрке. В маленькую кастрюлю наливаем молоко и доводим до кипения, выкладываем в него тёртую морковь и варим на медленном огне 5 -7 минут, пока станет мягкой.

Творог, желательно брать домашний, протираем через сито и выкладываем в охлаждённую морковь. Добавляем яйцо, манную крупу, соль, сахар и всё хорошо перемешиваем.

Выкладываем массу в смазанную маслом и слегка присыпанную сухарями маленькую формочку, поверхность разравниваем и сверху смазываем яйцом. Можно использовать формочки для маффинов, у меня была забавная формочка в виде цыплёнка.

Выпекаем в разогретой духовке при температуре 180 градусов 20 – 25 минут, пока немного зарумянится.

**Макароник с творогом** – это вкусная запеканка, которая обогатит организм ребёнка углеводами и кальцием. А макароны лучше выбирать из твердых сортов пшеницы, они менее калорийны и более полезны. Итак вот рецепт:



## **Ингредиенты:**

на 1 порцию:

творог – 70 г  
макаронные изделия (у меня вермишель) – 25 г  
яйцо – 1/2 шт.  
сахар – 1 ч.л.  
сливочное масло – 1 ч.л.  
соль- на кончике ножа

## **Способ приготовления:**

Отвариваем макароны и откидываем на дуршлаг. Смешиваем их с протёртым через сито творогом, яйцом, сахаром и солью.

Выкладываем в смазанную маслом форму, сверху сбрызгиваем сливочным маслом и ставим в разогретую до 180 градусов духовку, выпекаем 15- 20 минут.

Макаронник с творогом можно подать со свежими фруктами.

## **Королевская ватрушка**

2 пачки творога, 3-4 яйца, 1 стакан сахарного песка, 3/4 пачки сливочного масла, 1 ч.л. соли, 1 ч. л. соды, 1 ч. л. сах.песка

Сделать начинку: смешать творог, яйца и 1 стакан сахарного песка, дать постоять. Пока начинка стоит, сделать крошку: масло размять вилкой, добавить соль, соду и песок, перемешать и постепенно добавлять пшеничную муку, до тех пор, пока это тесто постепенно не превратиться в крошку. На сухую сковороду всыпать 3/4 части крошки, затем влить начинку, и сверху посыпать оставшейся крошкой, поставить в горячую духовку на 40-50 минут.

И ещё несколько простых рецептов:

## **Творог с молоком**

100 г свежего, творога, 125 мл молока, 15 мл сахарного сиропа, 5 г изюма.

Творог протереть через сито, развести столовой ложкой молока, смешать с сахарным сиропом и промытым холодной кипяченой водой изюмом без косточек. Подать с молоком.

## **Творог с фруктами**

100 г свежего творога, 10 г сметаны, 50 г. фруктов, 15 мл сахарного сиропа.

Творог пропустить через мясорубку или протереть через сито, добавить сахарный сироп, сметану и хорошо перемешать. На тарелку положить творожную массу, придать ей форму конуса и украсить кусочками свежих или консервированных фруктов.

## **Творожная бутербродная паста с сыром, яблоком, укропом и вареньем**

4 ст. ложки свежего творога, 1 яблоко, 2 ст. ложки измельченного укропа, 50 г сливочного масла, 50 г плавленого сыра, варенье.

Яблоко измельчить на терке, предварительно очистив от кожицы и сердцевин, добавить укроп, протертый творог, размягченное масло и сыр. Все тщательно перемешать. Этой массой намазать ломтики белого хлеба, а сверху украсить ложечкой варенья.

### **Творог с цукатами**

70 г свежего творога, 10 г сметаны, 10 г цукатов, 10 мл сахарного сиропа, 2 ванильных сухаря.

В протертый творог прибавить сметану, сахарный сироп, мелко нарезанные цукаты и размешать. Творожную массу подать на сладкое или к завтраку с ванильными сухарями.

### **Творог с ягодами**

Свежий домашний творог хорошо отжать, смешать с размятыми ягодами (малиной, земляникой или вишней). Зимой свежие ягоды можно заменить вареньем из них. Творог с ягодами завернуть в полотняную ткань и положить под гнет в холодильник на несколько часов.

### **Творожная бутербродная паста со сметаной и морковью**

50 г нежирного творога, 1 ст. ложка сметаны, 1/2 небольшой моркови, сахарный сироп, солевой раствор.

Протертый творог тщательно растереть с натертой на мелкой терке морковью, добавить сметану, сахарный сироп, раствор соли по вкусу и все хорошенько взбить. Использовать для бутербродов.

### **Вареники ленивые**

120 г свежего творога, 20 г пшеничной муки, 10 г сливочного масла, 30 г сметаны, 1/2 яйца, 10 мл сахарного сиропа, 3 мл солевого раствора.

Творог протереть через сито, смешать с яйцом, сахарным сиропом, раствором соли, мукой и размягченным сливочным маслом. Из полученной массы скатать длинные жгутики и нарезать косячками. Вареники опустить в крутой кипяток и варить до тех пор, пока они не всплывут (примерно 5 минут). После этого переложить вареники на сковороду с маслом, залить сметаной, поставить на 5 минут в духовку и тотчас же подать.

### **Вареники ленивые с картофелем**

50 г нежирного творога, 100 г картофеля, 1/4 головки репчатого лука, 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 ч. ложки сливочного масла, 1/2 яйца, 3 мл солевого раствора. Картофель отварить и горячим пропустить через мясорубку вместе с творогом. В полученную массу добавить поджаренный до золотистого цвета лук, раствор соли и все тщательно перемешать. Далее готовить так же, как ленивые вареники из творога.

*На заметку: Из творога можно приготовить много вкусных и питательных блюд. Жирный творог можно употреблять в натуральном виде с молоком, сметаной, сахаром или приготовить из него сырковую (творожную) массу. Из тощего творога эти блюда получаются менее вкусными. Его лучше использовать для приготовления сырников, вареников, запеканок, пудингов. Эти блюда можно готовить и из жирного творога.*

*Для приготовления молочных блюд творог следует пропустить через мясорубку или протереть через сито. Для подачи с молоком, сметаной, сахаром творог можно не протирать, а только хорошенько размять ложкой.*

*Для приготовления сырников, вареников и некоторых других блюд творог должен быть не очень влажным. Творог повышенной влажности нужно положить под пресс, завернув в чистую, вымытую горячей водой без мыла марлю или полотняную салфетку. Сверток с творогом удобнее всего положить между двумя чистыми, ошпаренными кипятком, кухонными дощечками, а сверху положить какой-либо груз, равный весу творога, и оставить так на 2-3 часа.*