

Блюда из творога.

Творожная паста с изюмом.

Диета №5, 7

Творог – 100, сахар – 20, сметана – 10, масло сливочное – 1-, изюм – 10.

Творог пропустить через мясорубку или протереть сквозь сито. Масло растереть с сахаром, соединить с творогом, добавить сметану, изюм и все хорошо перемешать. Готовую пасту положить горкой на тарелку и загладить влажной ложкой или ножом.

Творожная паста с морковью и курагой.

Диеты № 1, 2, 5, 7

Творог – 100, сахар – 20, сметана – 10, масло сливочное – 1-, морковь – 10, курага – 20, яблоки - 10.

Творог пропустить через мясорубку или протереть сквозь сито. Масло растереть с сахаром, соединить с творогом, добавить сметану, вареную протертую морковь и предварительно замоченную курагу, нарезанную небольшими кубиками. Готовую пасту положить горкой на тарелку, загладить влажной ложкой или ножом и украсить изделие кусочками яблок.

Суфле творожное паровое.

Диеты № 1, 2, 3, 4, 5, 7

Творог тощий – 120, крупа манная – 10, молоко – 20, яйца – ½ шт., сахар – 15, масло сливочное – 10, сметана – 30.

Творог пропустить через мясорубку, соединить с сахаром, манной крупой, ванилином, молоком, яичными желтками, все перемешать и в полученную массу осторожно ввести взбитые в пену белки. Сложить в формочку, смазанную маслом, и сварить на водяной бане. Подать со сметаной.

Пудинг с курагой и морковью.

Диеты № 1, 2, 3, 4, 5, 7

Творог тощий – 110, морковь – 20, курага – 20, сахар – 20, яйца – 1/2шт., сметана – 30, крупа манная – 10, масло сливочное – 5.

Творог и вареную остывшую морковь пропустить через мясорубку. Курагу вымыть, мелко нарезать и соединить с творогом, затем добавить крупу, желтки, сахар, все хорошо перемешать и в полученную массу осторожно ввести взбитые белки. Выложить в формочку, смазанную маслом, и сварить на водяной бане. Подать со сметаной.

Пудинг творожный с изюмом и яблоками.*Диета № 2, 3, 5, 7.*

Творог тощий – 120, крупа манная – 10, молоко – 20, сахар – 15, яйца – ½ шт., яблоки – 30, изюм – 10, сметана – 30, масло сливочное – 5.

Творог пропустить через мясорубку, соединить с сахаром, манной крупой, очищенными нашинкованными яблоками, изюмом. Все хорошо перемешать и в полученную массу осторожно ввести взбитые в пену белки. Выложить все в формочку, смазанную маслом, разровнять влажной ложкой и сварить на водяной бане или Творог пропустить через мясорубку, соединить с сахаром, манной крупой, ванилином, молоком запечь в жарочном шкафу. Подать со сметаной.

Пудинг творожный, запеченный с сыром.*Диеты № 2, 5*

Творог тощий – 120, крупа манная – 10, молоко – 20, сыр – 10, яйца – ½ шт., масло сливочное – 5, сметана – 30.

Крупу замочить в молоке в течение 10 мин. Творог пропустить через мясорубку, смешать с натертым сыром (5г), желтками, замоченной манной крупой, осторожно ввести взбитые белки и все перемешать. Полученную массу выложить на смазанную маслом сковороду, посыпать оставшимся сыром, сбрызнуть маслом и запечь в жарочном шкафу. Подать со сметаной.

Ватрушки творожные с фруктами.*Диеты № 5, 7.*

Творог тощий – 100, мука пшеничная – 15, сахар – 15, яйца – ½ шт., яблоки – 50, изюм – 10, масло сливочное – 5, сметана – 40.

Творог пропустить через мясорубку и соединить с мукой (12 г), сахаром и яйцами. Полученную массу разделить в форме 2-3 чашечек и положить их на сковороду, смазанную маслом. Очищенные яблоки мелко нашинковать, смешать с вымытым изюмом, сахаром (1/2 частью) и полученным фаршем заполнить творожные чашечки. 15 г сметаны соединить с 3 г муки, полученным соусом залить ватрушки и запечь их в жарочном шкафу. Подать со сметаной. Вместо яблок можно использовать курагу, клубнику, а также джем, повидло.

Вареники ленивые.*Диеты: № 1, 2, 5, 7.*

Творог – 150, мука пшеничная – 30, яйца – ½ шт., сахар – 10, масло сливочное – 5, сметана – 20.

Творог пропустить через мясорубку, смешать с мукой (20 г), яйцами, сахаром, раскатать в виде тонкой колбаски в оставшейся муке, слегка приплюснуть ножом, нарезать наискось небольшими ромбиками и опустить в кипящую подсоленную воду. Всплывшие вареники

через 3-5 мин вынуть шумовкой и выложить в миску с растопленным маслом. Сметану подать отдельно. Приготавливая это блюдо, вначале следует сварить пробный вареник. Если он разваливается, значит в тесто нужно еще добавить муки (в тощий творог муки идет больше, в жирный – меньше).

Творожный пудинг с рисом.

Диеты № 1, 2, 4, 5, 7.

Творог – 150, рис – 30, сахар – 15, яйца – ½ шт., сметана – 5, масло – 5.

Творог протереть сквозь сито, смешать с рисом, сваренным до полуготовности, добавить взбитое яйцо, сахар. Полученную массу выложить в форму, смазанную маслом, верх полить сметаной и запечь в духовке. К столу подать со сметаной или фруктовым соусом.

Сырники запеченные.

Диеты № 1, 2, 4, 5, 7.

Творог – 140, манная крупа – 40, яйца – ½ шт, масло сливочное – 5, сахар – 15, пшеничная мука – 20, сметана – 5, ванилин.

Творог протереть сквозь сито, добавить манную крупу, сахар, яйцо и тщательно перемешать. Оставить лежать 10-15 мин, чтобы крупа набухла. Из массы разделить сырники, уложить на противень, смазанный маслом, верх каждого полить тонким слоем сметаны, в которую добавить немного муки, и запечь в духовке. Подать со сметаной или фруктовым соусом, сиропом.

Зразы творожные.

Диеты № 5, 7.

Творог – 110, мука пшеничная – 10, яйца – ¼ шт., масло сливочное – 10.

Протертый творог соединить с мукой и яйцом, хорошо перемешать и разделить на небольшие лепешки толщиной 1 см. На середину положить начинку – повидло, тушеные яблоки, распаренный чернослив или курагу (при необходимости добавить сахар), края защипать, изделию придать плоский вид и обжарить либо запечь. Подать со сметаной или фруктовым соусом.

Яблоки, фаршированные творогом.

Диеты № 1, 2, 3, 5, 7.

Яблоки – 150, творог тощий – 100, изюм – 10, сахар – 15, крупа манная – 10, яйца – ½ шт., сметана – 30.

Два крупных яблока разрезать поперек, удалить сердцевину и придать им форму чашечек, выбрав часть мякоти. Творог пропустить через мясорубку, смешать с изюмом, нарубленной мякотью яблок, яйцами, сахаром и манной крупой. Полученным фаршем наполнить чашечки и испечь их в жарочном шкафу, наблюдая за тем, чтобы яблоки не потеряли своей формы. Подать со сметаной.

