

ваш домашний повар



# ЧУДО- *рецепты* ЗАПЕКАНОК



**Сергей Павлович Кашин**  
**Чудо-рецепты запеканок**  
**Серия «Ваш домашний повар»**

*Текст предоставлен издательством*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=5814850](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5814850)*  
*Чудо-рецепты запеканок / [сост. С. П. Кашин].: РИПОЛ классик;*  
*Москва; 2012*  
*ISBN 978-5-386-05028-3*

**Аннотация**

Запеканка – уникальное блюдо. Оно и вкусное, и сытное, подойдет и для повседневного стола, и для праздничного, и на завтрак, и на обед, и на ужин. В этой книге вы найдете лучшие рецепты самых разных запеканок – мясных, овощных, рыбных, крупяных, сладких и даже фруктовых.

# Содержание

Чудо-рецепты запеканок	7
Творожные запеканки	9
Помидоры со сметаной, укропом и чесноком.	9
«Для красных, белых и зеленых»	
Кабачки с яйцами, брынзой и миндалем.	11
«Прогрессивные»	
Картофель с молоком и овсяными хлопьями.	12
«Боярин»	
Картофель с яйцом. «Люли-люли»	13
Брокколи со сметаной и мускатным орехом	14
под соусом. «Дарлинг»	
Картофель с цветной капустой, сыром и	16
сметаной. «Бова-королевич»	
Грибы с зеленым луком, петрушкой и	18
шафраном. «Рок-н-рольные»	
Грибы с луком и сыром. «Из парижского	19
ресторанчика»	
Цветная капуста с сыром. «Лямур»	20
Петрушка с сухарями и яйцами. «Румба»	21
Зеленый лук с яйцами. «Тужур»	22
Гречневый крупеник со сметаной и	23
ванилином. «Тряхнем стариной»	
Фенхель с яйцами и кориандром. «Меломан»	24

Морковь со шпинатом, яблоками, инжиром и изюмом. «Бонжур»	25
Творожник с топленным маслом, ванилином и апельсиновой цедрой. «Бабушкинский»	27
Творожник с изюмом, сахаром, маслом и сметаной. «Искренне ваш»	29
Гречневый крупеник с лимонной цедрой и корицей. «Импровизационный»	30
Рис с орехами, лимонной цедрой и красным перцем. «Попурри»	32
Рис с изюмом и яйцами. «Перемены к лучшему»	34
Рис с яблоками, изюмом и молоком. «Кабаре-люкс»	36
Кукурузный крупеник с изюмом и грецкими орехами. «Амброзия»	38
Пшеничный крупеник с изюмом и молоком. «Три богатыря»	40
Яблоки с мандаринами и курагой. «Много тройских унций»	41
Яблоки с изюмом и корицей. «Новосветские»	42
Малина с яйцами и маслом. «Миссис Ипи»	43
Брусника со сливками, хлебом и корицей. «Мисс Ури»	44
Фрукты с миндалем, изюмом и молоком. «Воскресное лакомство»	46

Хлеб с изюмом и яблоками. «Бубновый туз»	48
Медовый творожник. «Трефовый король»	50
Персики с медом, вином и миндалем.	51
«Козырные»	
Лимонный творожник с цукатами, изюмом и кремом. «Богатенький»	53
Творожный каравай. «Кого хочешь – выбирай!»	55
Домашний творог с сыром, яйцами и маслом.	56
«Хозяйский»	
Запеканки из овощей и грибов	58
Картофельная запеканка с мясным фаршем	58
Картофельная запеканка с бараниной	60
Картофельная запеканка с беконом	62
Картофельная запеканка с творогом	63
Картофельная запеканка с шампиньонами	64
Картофельная запеканка со шпинатом	65
Картофельная запеканка с кальмаром и анчоусами	67
Конец ознакомительного фрагмента.	68

**С. П. Кашин**

# **Чудо-рецепты запеканок**

©ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2012

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

# Чудо-рецепты запеканок

Ставшая обиходной фраза «Все гениальное просто» свежа, как никогда, если речь идет о замечательном кулинарном достижении человечества – запеканке. История не сохранила имени человека, впервые додумавшегося смешать разные продукты и запечь их на углях или в печи. А жаль, потому что одним нобелевским лауреатом точно было бы больше.

Простое в приготовлении, сытное, выгодное, аппетитное запеченное кушанье привлекательно и для молодых кулинаров, и для титулованных шеф-поваров. Первые научатся придумывать необыкновенные сочетания продуктов, виртуозно шинковать, равномерно обжаривать и художественно оформлять, а вторые просто приготовят кулинарный шедевр на скорую, но мастерскую руку. Первые догадываются, а вторые точно знают: запеканка – беспроегрышное блюдо во всех отношениях.

И правда, ну в чем холодильнике не найдется немного сыра, двух-трех котлеток и яиц, открытой упаковки сметаны и не поместившейся в салат оливье вареной картофелины? А у каких ответственных владельцев шести соток не останется нескольких килограммов яблок, ревеня или крыжовника от сырья для могучих зимних заготовок?

Даже рукава засучивать не надо: быстро нарезали, натерли, взбили, залили нарезанное взбитым, посыпали натертым

и забыли в духовке на некоторое время – до образования румяной корочки. Вкус – волшебный, потраченное время – минимально, разнообразие сочетаний – ограничено только вашей фантазией. От соединения того, другого и третьего – тройное удовольствие.



# Творожные запеканки

## Помидоры со сметаной, укропом и чесноком. «Для красных, белых и зеленых»

### *Ингредиенты*

250 г жирного творога,

6 помидоров,

150–170 г сметаны,

$\frac{1}{2}$  стакана мелко нарезанного укропа,

3 зубчика чеснока,

3 яйца,

2 ст. л. муки,

2 ст. л. кетчупа,

$\frac{1}{2}$  ч. л. сладкой или острой паприки,

1 ст. л. манной крупы,

маргарин, перец и соль.

### *Способ приготовления*

Помидоры мелко нарежьте и слейте образовавшийся сок.

Подготовленные помидоры смешайте с творогом, смета-

ной, взбитыми яйцами, мукой, кетчупом, укропом, пропущенным через пресс чесноком, паприкой, солью и перцем. Полученную массу тщательно перемешайте и выложите в смазанную маргарином и посыпанную манной крупой форму.

Запекайте в духовке около 50 минут при средней температуре.

# Кабачки с яйцами, брынзой и миндалем. «Прогрессивные»

## *Ингредиенты*

250 г жирного творога,

1 кг кабачков,

4 яйца,

250 г брынзы,

$\frac{1}{2}$  стакана тонкомолотого миндаля,

сливочное масло,

белый перец

соль.

## *Способ приготовления*

Кабачки натрите на мелкой терке и тщательно отожмите. Брынзу раскрошите и смешайте с кабачками и творогом. Добавьте взбитые яйца, масло и миндаль.

Полученную массу посолите, поперчите, тщательно перемешайте и выложите в смазанную маслом форму.

Запекайте в духовке 50 минут при средней температуре.

Подавайте, охладив 20 минут.

# **Картофель с молоком и овсяными хлопьями. «Боярин»**

## ***Ингредиенты***

*200 г творога,*

*3 картофелины,*

*100 мл молока,*

*1/2 стакана овсяных хлопьев,*

*1 яйцо,*

*растительное масло, соль.*

## ***Способ приготовления***

Картофель сварите в подсоленной воде до готовности и разомните в пюре. Молоко нагрейте и влейте его в пюре. Остывшее картофельное пюре смешайте с творогом, взбитым яйцом, тщательно перемешайте, посолите, всыпьте овсяные хлопья и еще раз тщательно перемешайте.

Полученную массу выложите в смазанную маслом форму. Запекайте в духовке до образования золотисто-коричневой корочки при средней температуре.

# **Картофель с яйцом. «Люли-люли»**

## ***Ингредиенты***

*1 кг жирного творога,  
8 картофелин,  
1 яйцо,  
молоко,  
растительное масло,  
соль.*

## ***Способ приготовления***

Творог протрите через сито, добавьте соль, взбитое яйцо, слегка разбавьте молоком и тщательно перемешайте смесь. Картофель сварите (или нарежьте ломтиками и обжарьте в небольшом количестве масла) в подсоленной воде, обсушите и нарежьте ломтиками.

Картофель смешайте с подготовленным творогом.

Полученную массу выложите в смазанную маслом форму. Запекайте в духовке до образования золотистой корочки при средней температуре.

# **Брокколи со сметаной и мускатным орехом под соусом. «Дарлинг»**

## ***Ингредиенты***

*200 г творога, 600 г брокколи,*

*150–170 г сметаны,*

*$\frac{1}{4}$  ч. л. молотого мускатного ореха,*

*4 яйца,*

*2–3 ст. л. муки,*

*1 ст. л. манной крупы,*

*растительное масло,*

*перец, соль.*

## ***Для соуса***

*$\frac{1}{2}$  стакана сливок,*

*1–2 ст. л. сливочного масла,*

*1 ст. л. муки,*

*молотый мускатный орех,*

*перец, соль.*

## ***Способ приготовления***

Брокколи нарежьте и смешайте с растительным маслом, сметаной, растертым творогом, взбитыми яйцами, мукой и молотым мускатным орехом. Смесь тщательно перемешайте, посолите, поперчите и еще раз тщательно перемешайте.

Полученную массу выложите в смазанную растительным маслом и слегка посыпанную манной крупой форму.

Запекайте в духовке около 50 минут при средней температуре.

Горячую запеканку полейте соусом и дайте ей пропитаться 5 минут.

Для соуса растопите сливочное масло, добавьте муку и размешайте до получения однородной массы.

Затем влейте сливки, поварите смесь до загустения, посолите, поперчите, добавьте мускатный орех, снимите с огня и тщательно размешайте полученный соус.

# **Картофель с цветной капустой, сыром и сметаной. «Бова-королевич»**

## ***Ингредиенты***

*150 г жирного творога,  
3 картофелины,  
1 кочан цветной капусты,  
100 г тертого сыра,  
1 стакан молока,  
4 яйца,  
4–5 ст. л. сметаны,  
манная крупа,  
маргарин,  
перец и соль.*

## ***Способ приготовления***

Картофель сварите в подсоленной воде и разомните в пюре.

Цветную капусту разберите на соцветия, залейте водой, чтобы она только покрыла капусту, и сварите до полуготовности. Затем слейте воду и разомните капусту до получения однородного пюре.

Добавьте молоко, взбитые яйца, подготовленный картофель и все тщательно перемешайте.

В полученную смесь положите творог, сметану, соль, пе-



рец и взбейте до получения однородной массы.

Затем выложите массу в смазанную маргарином и посыпанную манной крупой форму и посыпьте тертым сыром.

Запекайте в духовке 55 минут при средней температуре.

# Грибы с зеленым луком, петрушкой и шафраном. «Рок-н-рольные»

## *Ингредиенты*

*250 г полужирного творога,*

*250 г отжатого творога,*

*150 г любых грибов,*

*$\frac{1}{2}$  стакана нарезанного зеленого лука,*

*1 стакан нарезанной зелени петрушки,*

*$\frac{1}{4}$  ч. л. молотого шафрана,*

*5 яиц,*

*3 ст. л. муки,*

*маргарин,*

*перец, соль.*

## *Способ приготовления*

Яйца взбейте, грибы мелко нарежьте. Творог пропустите через мясорубку и смешайте с луком, петрушкой, яйцами, шафраном и все тщательно перемешайте.

Добавьте грибы, перемешайте, посолите, поперчите и еще раз все тщательно перемешайте. Полученную массу выложите в смазанную маргарином форму.

Запекайте в духовке 45 минут при средней температуре.

# Грибы с луком и сыром. «Из парижского рестораника»

## *Ингредиенты*

*500 г творога,*

*500 г любых грибов,*

*1 луковица,*

*150 г тертого сыра,*

*2 ст. л. порошка грибного супа,*

*3 яйца,*

*сливочное масло,*

*перец и соль.*

## *Способ приготовления*

Творог, сыр, взбитые яйца и порошок грибного супа смешайте до получения однородной массы. Лук нашинкуйте и обжарьте на сливочном масле до полуготовности.

Добавьте нарезанные грибы и обжаривайте их вместе с луком 8–10 минут. Затем тщательно смешайте грибы с луком и творожную массу, посолите, поперчите и выложите в смазанную маслом форму.

Запекайте в духовке 40–50 минут при средней температуре.

# Цветная капуста с сыром. «Лямур»

## *Ингредиенты*

*200 г жирного творога,  
400 г цветной капусты,  
1 стакан тертого сыра,  
4 яйца,  
сливочное масло,  
соль.*

## *Способ приготовления*

Цветную капусту сварите в подсоленной воде и разберите на соцветия. Затем мелко нарубите, добавьте сыр, взбитые яйца, протертый творог, посолите и тщательно взбейте смесь до получения однородной массы. Полученную массу выложите ровным слоем в смазанную маслом форму.

Запекайте в духовке 20–25 минут при средней температуре.

Подавайте со сметаной.

# **Петрушка с сухарями и яйцами. «Румба»**

## ***Ингредиенты***

*250 г полужирного творога,  
2 стакана нарезанной зелени петрушки,  
2 ст. л. панировочных сухарей,  
4 яйца,  
1 ст. л. манной крупы,  
маргарин,  
перец, соль.*

## ***Способ приготовления***

Яйца взбейте и тщательно смешайте с творогом. Затем добавьте сухари, петрушку, перемешайте, посолите, поперчите и еще раз все тщательно перемешайте. Полученную массу выложите в смазанную маргарином и посыпанную манной крупой форму.

Запекайте в духовке 50 минут при средней температуре.

# **Зеленый лук с яйцами. «Тужур»**

## ***Ингредиенты***

*500 г жирного творога,  
6 стеблей зеленого лука,  
5 яиц,  
2 ст. л. муки,  
1 ст. л. манной крупы,  
маргарин,  
перец, соль.*

## ***Способ приготовления***

Зеленый лук мелко нарежьте. Отделите белки от желтков. Смешайте творог, муку, желтки и лук. Смесь посолите, поперчите и взбейте до получения однородной массы. Отдельно взбейте белки в крепкую пену и осторожно добавьте к творожной смеси. Полученную массу аккуратно выложите в смазанную маргарином и посыпанную манной крупой форму.

Запекайте в духовке около 35 минут при средней температуре, пока запеканка не поднимется и не зарумянится.

# **Гречневый крупеник со сметаной и ванилином. «Тряхнем стариной»**

## ***Ингредиенты***

*1<sup>1</sup>/2 стакана творога,  
1<sup>1</sup>/2 стакана гречневой крупы,  
1 стакан сметаны,  
3 яйца,  
4 ст. л. сахара,  
4 ст. л. сливочного масла,  
ванилин, соль.*

## ***Способ приготовления***

Сварите рассыпчатую гречневую кашу, слегка охладите ее, смешайте с протертым творогом, взбитыми яйцами, сахаром, сметаной, ванилином и тщательно перемешайте.

Полученную массу выложите в смазанную маслом форму. Запекайте в духовке до готовности при средней температуре.

Подавайте со сметаной.

# **Фенхель с яйцами и кориандром. «Меломан»**

## ***Ингредиенты***

*500 г нежирного творога,  
2 стебля фенхеля,  
3 яйца,  
2 сваренных вкрутую яйца,  
1/2 стакана нарезанного кориандра,  
2 ст. л. картофельной муки,  
2 ст. л. сливочного масла,  
перец, соль.*

## ***Способ приготовления***

Стебли фенхеля разрежьте на 4 части, сварите до готовности и слейте воду. Фенхель разомните в пюре, вареные яйца мелко нарежьте и смешайте с творогом, картофельной мукой, размягченным маслом и кориандром.

После добавления каждого продукта смесь тщательно перемешивайте. Затем влейте взбитые яйца, посолите, поперчите и все тщательно перемешайте до получения однородной массы. Полученную массу выложите в смазанную маслом форму.

Запекайте в духовке 50 минут при средней температуре.



# **Морковь со шпинатом, яблоками, инжиром и изюмом. «Бонжур»**

## ***Ингредиенты***

*200 г творога,  
1 небольшая морковка,  
3–4 ст. л. шпината,  
2 яблока,  
2–3 ст. л. рубленого инжира,  
2–3 ст. л. изюма,  
2 яйца,  
1 ст. л. манной крупы,  
сливочное масло,  
сахар, соль.*

## ***Способ приготовления***

Морковь нашинкуйте и потушите в небольшом количестве масла и воды до готовности. Добавьте мелко нарезанный шпинат и потушите смесь еще 5 минут. Затем положите мелко нарубленные яблоки, инжир, 1 взбитое яйцо и перемешайте полученную массу.

Творог протрите через сито, смешайте с манной крупой, сахаром, оставшимся яйцом и изюмом.

В смазанную маслом форму (или в порционные формочки) выкладывайте, чередуя, слоями творог и овощи с фрук-

тами (всего 4 слоя). Верх разровняйте и сбрызните растопленным маслом.

Запекайте в духовке до готовности при средней температуре.

Подавайте со сметаной.

# **Творожник с топленным маслом, ванилином и апельсиновой цедрой. «Бабушкинский»**

## ***Ингредиенты***

*500 г творога,  
2 ст. л. топленого масла,  
2 ст. л. муки,  
1 яйцо,  
3 ст. л. сахара,  
1 ст. л. панировочных сухарей,  
ванилин,  
апельсинная цедра,  
сливочное масло,  
сметана  
соль.*

## ***Способ приготовления***

Яйца взбейте с сахаром. Творог дважды пропустите через мясорубку, добавьте яйца с сахаром, подогретое топленое масло, соль, муку, ванилин, натертую на мелкой терке апельсиновую цедру и все тщательно перемешайте.

Полученную массу выложите в смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями форму, разровняйте, смажь-

те сметаной и сбрызните растопленным сливочным маслом.  
Запекайте в духовке 25–30 минут при средней температуре.

Подавайте, полив сладким соусом из ягод или сметаной.

# **Творожник с изюмом, сахаром, маслом и сметаной. «Искренне ваш»**

## ***Ингредиенты***

*500 г творога,*

*100 г изюма,*

*2 ст. л. сахара,*

*3 ст. л. сливочного масла,*

*3 ст. л. сметаны,*

*2 ст. л. манной крупы,*

*1 яйцо,*

*$\frac{1}{2}$  стакана молотых сухарей,*

*$\frac{1}{2}$  ч. л. соли.*

## ***Способ приготовления***

В пропущенный через мясорубку творог положите 2 ст. л. растопленного сливочного масла, взбитое с сахаром яйцо, манную крупу, соль. Смесь тщательно перемешайте, добавьте изюм и еще раз перемешайте.

Полученную массу выложите в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Поверхность смажьте сметаной и сбрызните оставшимся растопленным маслом. Запекайте в духовке 25–30 минут при средней температуре.

# **Гречневый крупеник с лимонной цедрой и корицей. «Импровизационный»**

## ***Ингредиенты***

*400 г творога,  
300 г гречневой крупы,  
цедра 1 лимона,  
2 стакана молока,  
1 стакан воды,  
100 г сливочного масла,  
2 яйца,  
4 ст. л. сахара,  
корица,  
молотые сухари,  
соль.*

## ***Способ приготовления***

Гречневую крупу обжарьте на сухой сковороде, всыпьте в кипящую воду, добавьте соль, масло и поварите на слабом огне до разбухания крупы. Затем влейте молоко и поварите, пока каша не станет густой.

Творог смешайте с взбитыми яйцами, сахаром, корицей и лимонной цедрой.

Подготовленный творог тщательно смешайте с кашей.

Полученную массу выложите в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму и обложите кусочками масла.

Запекайте в духовке до готовности при средней температуре.

Подавайте в холодном или горячем виде со сметаной или сладким соусом.

# **Рис с орехами, лимонной цедрой и красным перцем. «Попурри»**

## ***Ингредиенты***

*200 г творога,*

*1/2 стакана риса,*

*1/4 стакана любых орехов,*

*3 ст. л. сливок,*

*1 ч. л. лимонного сока,*

*1 яйцо,*

*2 ст. л. панировочных сухарей,*

*лимонная цедра,*

*растительное масло,*

*красный молотый перец, соль.*

## ***Способ приготовления***

Рис сварите в подсоленной воде, откиньте на сито и дайте воде стечь. Орехи измельчите и смешайте с творогом, рисом, сливками, лимонным соком, цедрой и перцем.

Полученную массу выложите в смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями форму. Запекайте в духовке до образования золотистой корочки при средней температуре.

Подавайте в горячем или холодном виде с томатным со-





# **Рис с изюмом и яйцами.**

## **«Перемены к лучшему»**

### ***Ингредиенты***

*250 г творога,*

*500 г готовой творожной массы с изюмом или курагой,*

*1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> стакана риса,*

*<sup>3</sup>/<sub>4</sub> стакана изюма,*

*2 ст. л. муки,*

*2 ст. л. сахара,*

*2 яйца,*

*растительное масло,*

*соль.*

### ***Способ приготовления***

Изюм замочите в горячей воде на 10–15 минут, затем откиньте на сито и дайте воде стечь. Сварите рассыпчатый рис в подсоленной воде, слейте воду, промойте рис холодной водой и откиньте на сито. Отделите белки от желтков.

Смешайте творог и творожную массу, добавьте изюм, 2 белка и 1 желток, сахар, подготовленный рис и муку.

Полученную массу выложите в смазанную растительным маслом форму. Взбейте оставшийся желток и аккуратно смажьте им поверхность.

Запекайте в духовке 30–35 минут до образования золотистой корочки при температуре 180 °С.

# **Рис с яблоками, изюмом и молоком. «Кабаре-люкс»**

## ***Ингредиенты***

*200 г творога,*

*1 стакан риса,*

*3 яблока,*

*1/2 стакана изюма,*

*2 стакана молока,*

*3 яйца,*

*3 ст. л. сахара, 1 ст. л. сметаны,*

*1 щепотка ванильного сахара,*

*2 ст. л. панировочных сухарей,*

*сливочное масло для смазывания формы.*

## ***Способ приготовления***

Сварите рассыпчатую рисовую кашу на разбавленном водой молоке.

В охлажденную до 60–70° С кашу добавьте протертый творог, взбитые с сахаром в пышную пену 2 яйца, ванилин, припущенный и обсушенный изюм, очищенные от кожицы и сердцевины нарезанные кубиками яблоки.

Полученную массу перемешайте и выложите в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Поверхность смажь-

те сметаной, смешанной с одним яйцом.

Запекайте в духовке до образования золотистой корочки при температуре 220–230 °С. Подавайте с клубничным вареньем.

# **Кукурузный крупеник с изюмом и грецкими орехами. «Амброзия»**

## ***Ингредиенты***

*600 г творога,  
100 г кукурузной крупы,  
3–4 ст. л. изюма,  
3–4 ст. л. толченых грецких орехов,  
4 яйца,  
3–4 ст. л. муки,  
100 мл молока,  
2–3 ст. л. сахара,  
цедра 1 лимона,  
сливочное масло,  
панировочные сухари,  
ванилин.*

## ***Способ приготовления***

Отделите белки от желтков. Творог протрите через сито и вмешайте в него 4 желтка, растопленное сливочное масло, молоко, сахар, цедру лимона, ванилин, кукурузную крупу, муку, изюм и орехи.

Смесь тщательно перемешайте и осторожно введите в нее 4 взбитых белка.

Полученную массу выложите в смазанную маслом и по-

сыпанную сухарями форму. Запекайте в духовке до готовности при средней температуре. Подавайте со сметаной.

# **Пшениный крупеник с изюмом и молоком. «Три богатыря»**

## ***Ингредиенты***

*300 г творога,*

*1 стакан пшена,*

*100 г изюма,*

*300 мл молока,*

*6 яиц,*

*сметана,*

*сахар,*

*молоко,*

*сливочное масло, соль.*

## ***Способ приготовления***

Пшено промойте несколько раз и сварите на молоке с добавлением масла и соли.

Остывшую кашу смешайте с протертым творогом, добавьте изюм, 5 взбитых яиц и сахар.

Полученную массу тщательно перемешайте и выложите в смазанную маслом форму. Поверхность смажьте оставшимся одним яйцом, взбитым со сметаной.

Запекайте в духовке до готовности при средней температуре.

Подавайте со сметаной.



# **Яблоки с мандаринами и курагой. «Много тройских унций»**

## ***Ингредиенты***

*500 г творога,*

*3–4 кислых яблока,*

*1–2 мандарина,*

*$\frac{1}{2}$  стакана кураги,*

*1 белок,*

*1 ст. л. муки,*

*$\frac{3}{4}$  ч. л. соды,*

*растительное масло и манная крупа.*

## ***Способ приготовления***

Смешайте творог с белком, мукой, содой, очищенными и нарезанными яблоками. Затем добавьте отваренную в течение 5 минут курагу и разобранные на дольки мандарины. Полученную массу тщательно перемешайте и выложите в смазанную растительным маслом и посыпанную манной крупой форму.

Запекайте в духовке 25–30 минут при средней температуре.

# **Яблоки с изюмом и корицей. «Новосветские»**

## ***Ингредиенты***

*500 г творога,  
4 яблока,  
3–4 ст. л. изюма,  
 $\frac{1}{2}$  ч. л. корицы,  
120–130 г сливочного масла,  
4 яйца,  
2 ст. л. манной крупы,  
 $\frac{1}{2}$  стакана сахара,  
1 ч. л. ванильного сахара,  
 $\frac{1}{2}$  ч. л. соли.*

## ***Способ приготовления***

Яблоки очистите от кожуры, разрежьте пополам, удалите сердцевину и уложите в смазанную маслом форму.

Взбейте размягченное масло с сахаром, затем добавьте в смесь ванильный сахар, соль, взбитые яйца, потом творог, манную крупу, изюм и корицу.

Полученную массу тщательно перемешайте и выложите поверх яблок. Запекайте в духовке около 45 минут при температуре 200 °С.

# **Малина с яйцами и маслом. «Миссис Ипи»**

## ***Ингредиенты***

*400 г творога,*

*400 г малины,*

*2 яйца,*

*2 ст. л. манной крупы,*

*сливочное масло и сахар.*

## ***Способ приготовления***

Творог протрите через сито, добавьте размягченное сливочное масло, взбитые яйца, манную крупу, сахар и все тщательно перемешайте.

Половину полученной массы выложите ровным слоем в смазанную маслом форму, поверх массы разложите малину, накройте ее оставшейся творожной массой и посыпьте сахарным песком.

Запекайте в духовке до готовности при средней температуре. Подавайте, полив сметаной или любым ягодным сиропом.

# **Брусника со сливками, хлебом и корицей. «Мисс Ури»**

## ***Ингредиенты***

*500 г творога,  
300 г брусники,  
100 мл сливок,  
6 ломтиков белого хлеба,  
2 ч. л. корицы,  
3 яйца,  
1 стакан и 1 ст. л. сахара,  
1 ч. л. ванильного сахара,  
сливочное масло.*

## ***Способ приготовления***

Хлеб смажьте маслом и нарежьте небольшими кубиками.

Уложите половину кубиков в смазанную маслом форму.

Поверх них выложите половину брусники и посыпьте ее частью смеси из 1 ст. л. сахара и корицы.

Смешайте творог, взбитые яйца, сливки, сахар и ванильный сахар.

Выложите половину полученной смеси в форму, затем – оставшийся хлеб, поверх него – оставшуюся бруснику, посыпав ее сахаром с корицей, и последним слоем выложите оставшуюся творожную смесь.

Запекайте в духовке около 25 минут при температуре 200 °С. Подавайте в горячем или холодном виде.

# **Фрукты с миндалем, изюмом и молоком. «Воскресное лакомство»**

## ***Ингредиенты***

750 г творога,  
200–300 г любых нарезанных фруктов,  
 $\frac{1}{2}$  стакана нарезанного миндаля,  
 $\frac{1}{2}$  стакана изюма,  
400 мл молока,  
3 яйца,  
 $\frac{3}{4}$  стакана сахара,  
2 ст. л. крахмала,  
сливочное масло,  
лимонная цедра,  
соль.

## ***Способ приготовления***

Отделите белки от желтков. Творог и молоко смешайте в миксере.

Затем добавьте желтки, крахмал, сахар и лимонную цедру.

В конце взбивания подмешайте взбитые со щепоткой соли белки.

В полученную массу положите изюм, фрукты, орехи, тща-

тельно перемешайте, выложите в смазанную маслом форму и обложите кусочками масла.

Запекайте в духовке около 45 минут до золотистого цвета при средней температуре.

# **Хлеб с изюмом и яблоками. «Бубновый туз»**

## ***Ингредиенты***

*500 г творога,  
8 ломтиков белого хлеба,  
3 ст. л. изюма,  
2 яблока,  
4 яйца,  
2 ст. л. манной крупы,  
3 ст. л. сахара,  
 $\frac{2}{3}$  стакана молока,  
сливочное масло,  
соль.*

## ***Способ приготовления***

Белки отделите от желтков (желтки используйте для приготовления других блюд).

Белки взбейте и смешайте с творогом, 2 ст. л. сахара, манной крупой, изюмом и мелко нарезанными яблоками.

Хлеб замочите в молоке, смешанном с 1 ст. л. сахара.

В смазанную маслом форму уложите 4 ломтика хлеба, на каждый из них положите творожную массу, накройте ее ломтиком хлеба и сбрызните растопленным маслом. Запекайте



в духовке до готовности при средней температуре.  
Подавайте со сметаной.

# Медовый творожник. «Трефовый король»

## *Ингредиенты*

500 г творога,

2–3 ст. л. жидкого меда,

$\frac{1}{2}$  стакана сахара,

2 яйца,

3–4 ст. л. манной крупы,

1 ст. л. сливочного масла.

## *Способ приготовления*

Творог протрите через сито, добавьте мед, сахар, взбитые яйца, манную крупу и все тщательно перемешайте.

Полученную массу выложите в смазанную сливочным маслом форму.

Запекайте в духовке 35–40 минут при средней температуре.

# **Персики с медом, вином и миндалем. «Козырные»**

## ***Ингредиенты***

*400 г диетического творога,  
3 персика,  
2 ст. л. меда,  
120–130 мл сухого белого вина,  
4–5 ст. л. измельченного миндаля,  
2–3 ст. л. изюма,  
сок и тертая цедра  $1/2$  лимона,  
2 яйца,  
2 ст. л. сахара,  
1–2 ст. л. сахарной пудры,  
1–2 ст. л. манной крупы,  
сливочное масло.*

## ***Способ приготовления***

Персики опустите в кипяток, очистите от кожицы, разрежьте пополам и удалите косточки. Один персик нарежьте дольками и отложите.

Персики вместе с вином, медом, цедрой и соком лимона потушите 3 минуты под крышкой на сильном огне.

Подготовленные персики уложите в форму.

Отделите белки от желтков. Желтки разотрите с сахаром до получения однородной массы.

Смешайте творог, образовавшуюся при тушении персиков жидкость, манную крупу, изюм, две трети нормы миндаля и растертые желтки.

Затем добавьте белок, взбитый в крепкую пену.

Полученную массу выложите поверх половинок персиков, затем разложите дольки персика, посыпьте смесью из оставшегося миндаля и сахарной пудры и обложите кусочками масла.

Запекайте в духовке около 20 минут при средней температуре.

# **Лимонный творожник с цукатами, изюмом и кремом. «Богатенький»**

## ***Ингредиенты***

*1 кг творога,  
2–3 ст. л. цукатов,  
100 г изюма,  
250 г сахара,  
8 яиц,  
4 ст. л. манной крупы,  
цедра 1 лимона,  
150 г сливочного масла,  
2–3 ст. л. панировочных сухарей.*

## ***Для крема:***

*200 г сахара,  
 $\frac{1}{2}$  стакана сметаны,  
сок 1 лимона,  
1 ст. л. сливочного масла,  
ванилин – по вкусу,  
кусочки лимона или мармелад «Лимонные дольки» – для украшения.*

## ***Способ приготовления***

Творог пропустите через мясорубку, белки отделите от

желтков.

Желтки разотрите с сахаром, маслом и смешайте с творогом. Затем добавьте взбитые белки, манную крупу, изюм, цукаты и тертую лимонную цедру.

Полученную массу выложите в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму.

Запекайте в духовке 1 час при средней температуре.

Подавайте, полив кремом и украсив мармеладом «Лимонные дольки» или кусочками лимона.

Для крема смешайте сахар, сметану и поварите 10–15 минут. Затем полученную массу разотрите с маслом, ванилином и лимонным соком.

# **Творожный каравай.**

## **«Кого хочешь – выбирай!»**

### ***Ингредиенты***

*150 г творога,  
250 г черствого белого хлеба,  
 $\frac{3}{4}$  стакана молока,  
1 яйцо,  
1 ст. л. молотых сухарей,  
1–2 ч. л. сахарной пудры,  
2–3 ст. л. маргарина.*

### ***Способ приготовления***

Кусочки хлеба залейте на 30–40 минут горячим молоком, отожмите, пропустите через мясорубку, добавьте маргарин, творог, сахар, яйцо и все тщательно перемешайте.

Полученную массу выложите в смазанную маргарином и посыпанную молотыми сухарями форму.

Запекайте в духовке 30–40 минут при средней температуре.

Подавайте, посыпав сахарной пудрой.

# **Домашний творог с сыром, яйцами и маслом. «Хозяйский»**

## ***Ингредиенты***

*400 г домашнего творога,*

*150 г тертого сыра,*

*2 яйца,*

*100 г сливочного масла,*

*1 ч. л. соли.*

## ***Для домашнего творога***

*2 л молока,*

*1 л кефира.*

## ***Способ приготовления***

Смешайте домашний творог, взбитые яйца, растопленное масло, тертый сыр, соль.

Смесь тщательно перемешайте и выложите в смазанную маслом форму.

Запекайте в духовке около 20 минут при температуре 200 °С.

Подавайте в теплом виде с салатом из свежих овощей.

Для домашнего творога в кастрюле тщательно смешайте кефир и молоко. Поставьте кастрюлю без крышки на водяную баню и держите на слабом огне до полного створаживания молочно-кефирной массы.



Творог должен уплотниться и отходить от стенок кастрюли, сыворотка должна стать прозрачной.

Снимите кастрюлю с водяной бани и дайте содержимому полностью остыть.

В чистую емкость поместите дуршлаг, положите на дно мокрую марлю и вылейте содержимое кастрюли.

Когда сыворотка немного стечет, соберите края марли и свяжите концы узлом.

Подвесьте мешочек с творогом, подставив под него емкость для полного стекания сыворотки.

Из указанной нормы молока и кефира получается 500–600 г творога.

# Запеканки из овощей и грибов

## Картофельная запеканка с мясным фаршем

### *Ингредиенты*

600 г картофеля,  
300 г свинины или говядины,  
2 яйца,  
250 г квашеной капусты,  
150 мл мясного бульона,  
150 г сметаны,  
80 г сыра твердых сортов,  
1 луковица,  
15 г сливочного масла,  
2 ст. л. растительного масла,  
2 зубчика чеснока,  
зелень петрушки и укропа,  
черный молотый перец, соль.

### *Способ приготовления*

Мясо хорошо промыть, очистить от пленок, нарезать кусочками и пропустить через мясорубку вместе с луком. По-

лученный фарш обжарить в разогретом растительном масле, периодически помешивая, до образования золотистой корочки. Картофель помыть, очистить и нарезать тонкими кружочками. Сыр натереть на крупной терке, смешать с яйцами, добавить сметану, посолить, поперчить, влить мясной бульон и тщательно все перемешать.

Глубокий противень смазать сливочным маслом, равномерными слоями выложить в него картофель, фарш и капусту, а сверху полить полученным соусом.

Запеканку довести до готовности в предварительно разогретой духовке, разрезать на порционные куски и посыпать мелко рубленой зеленью укропа и петрушки.

# Картофельная запеканка с бараниной

## *Ингредиенты*

*300 г картофеля,*

*200 г баранины,*

*60 г сметаны,*

*1 луковица,*

*150 г мясного бульона,*

*3 ст. л. оливкового масла,*

*10 г сливочного масла,*

*зелень мяты, чабреца, тимьяна,*

*черный молотый перец,*

*соль.*

## *Способ приготовления*

Картофель помыть, очистить и нарезать соломкой.

Лук нашинковать и обжарить в разогретом масле до золотистого цвета. Баранину хорошо промыть, удалить пленки и нарезать соломкой вдоль волокон.

Зелень промыть, нарубить, добавить несколько капель масла, посолить, поперчить и тщательно растереть. Затем влить мясной бульон, добавить сметану и хорошо перемешать.

Глубокий противень смазать сливочным маслом, на дно

выложить баранину, а сверху картофель и обжаренный лук, залить полученным соусом.

Запеканку поместить в предварительно разогретую духовку и довести до готовности, после чего разрезать на порционные куски.

# Картофельная запеканка с беконом

## *Ингредиенты*

250 г картофеля,

70 г бекона,

20 г консервированного зеленого горошка,

30 г корнбишонов,

3–4 зубчика чеснока,

1 ст. л. растительного масла,

зеленый лук,

черный молотый перец,

соль.

## *Способ приготовления*

Картофель помыть, очистить и нарезать кубиками, а бекон — тонкими ломтиками.

Чеснок измельчить, зеленый лук промыть и нарубить.

Глубокий противень смазать растительным маслом и выложить дно ломтики бекона, сверху поместить картофель, лук и чеснок, посолить и поперчить.

Запеканку поместить в предварительно разогретую духовку и довести до готовности, после чего разрезать на порционные куски и украсить корнбишонами и зеленым горошком.

# **Картофельная запеканка с творогом**

## ***Ингредиенты***

*300 г картофеля,*

*200 г брокколи,*

*150 г нежирного творога,*

*80 г сыра твердых сортов,*

*2 яйца,*

*1 ст. л. манной крупы,*

*150 г сметаны,*

*2 ст. л. растительного масла,*

*соль.*

## ***Способ приготовления***

Картофель помыть, очистить и нарезать тонкой соломкой.

Брокколи промыть и измельчить.

Яйца хорошо взбить со сметаной, добавить творог, брокколи, картофель, манную крупу, посолить и все тщательно перемешать.

Глубокий противень (или форму) смазать растительным маслом, выложить на него подготовленную смесь и поместить в предварительно разогретую духовку на 30–35 минут.

Готовую запеканку выложить на блюдо и разрезать на порционные куски.

# **Картофельная запеканка с шампиньонами**

## ***Ингредиенты***

*400 г картофеля,  
300 г шампиньонов,  
1 луковица,  
50 г растительного масла,  
1 ст. л. панировочных сухарей,  
1 зубчик чеснока,  
зелень петрушки,  
соль.*

## ***Способ приготовления***

Картофель помыть, очистить и нарезать соломкой.

Лук очистить, измельчить и слегка обжарить в разогретом растительном масле.

Грибы хорошо промыть и нарезать тонкими ломтиками.

Чеснок очистить, растереть, смешать с 1 ст. л. растительного масла, смазать им глубокий противень, на дно которого слоями выложить картофель, лук и грибы, затем посолить и посыпать панировочными сухарями.

Запеканку поместить в предварительно разогретую духовку и довести до готовности, после чего разрезать на порционные куски и украсить веточками петрушки.



# Картофельная запеканка со шпинатом

## *Ингредиенты*

400 г картофеля,  
150 г шпината,  
200 г моркови,  
100 г сыра твердых сортов,  
2 луковицы,  
200 мл молока,  
200 г мясного бульона,  
40 г сливочного масла,  
30 мл растительного масла,  
1 ст. л. муки, соль.

## *Способ приготовления*

Картофель и морковь помыть, очистить, нарезать тонкими кружочками, опустить в кипящий мясной бульон и варить до готовности, после чего вынуть с помощью шумовки и выложить на тарелку.

Лук очистить, нашинковать и слегка обжарить в разогретом растительном масле, после чего добавить измельченный шпинат и пассеровать в течение 5 минут.

Муку обжарить в растопленном сливочном масле и остудить. Затем, помешивая, влить молоко, посолить и довести

на слабом огне до консистенции густой сметаны.

В полученную смесь добавить 50 г сыра, натертого на терке, и прогревать до образования однородной массы.

Глубокий противень смазать растительным маслом и выложить на него слоями картофель, морковь и обжаренный с луком шпинат.

Залить все полученным соусом, посыпать оставшимся тертым сыром и запечь в предварительно разогретой духовке.

# **Картофельная запеканка с кальмаром и анчоусами**

## ***Ингредиенты***

*400 г картофеля,  
100 г мяса кальмара,  
150 г анчоусов,  
2 яйца,  
2 луковицы,  
100 г овощного бульона,  
200 мл молока,  
20 г сливочного масла,  
зеленый лук,  
черный молотый перец, соль.*

## ***Способ приготовления***

Картофель помыть, очистить и нарезать тонкими кружочками.

Мясо кальмара промыть, отварить в подсоленной воде, вынуть с помощью шумовки и нарезать кольцами.

# 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.