Полезные блюда из творога для детей

Творог принадлежит к числу сложнейших молочных продуктов. Он является источником полноценного белка, кальция, витаминов В2, В6. Его используют в натуральном виде и в виде разнообразных блюд.

Из свежего молочного творога приготавливают различные холодные и горячие блюда. Все холодные и горячие блюда можно приготовлять как из жирного, так и из обезжиренного творога, но для холодных блюд, таких как сырковая масса, творожный крем, употребляют жирный творог, поскольку из обезжиренного творога эти блюда получаются менее вкусными. Перед приготовлением блюд для придания творогу более нежной и однородной консистенции его следует пропустить через протирочную машину или мясорубку.

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. Из "тощего" творога готовят сырники, вареники, запеканки, пудинги.

Для использования в натуральном виде для питания детей раннего и дошкольного возраста применяют только свежеприготовленный творог.

Творог относится к скоропортящимся продуктам. Его следует хранить в холодильнике и не более 48 часов. Еще меньший срок хранения у творожной пасты — не более 24 часов в холодильнике. Творог, смешанный со сметаной, молоком, фруктами, должен быть использован в течение 24 часов.

Творог повышенной влажности следует положить под пресс между двумя ошпаренными кипятком дощечками, на которые кладется груз, на 2—3 часа.

Творог с молоком

Творог 9%-ной жирности —50 г, молоко — 50 г, мед — 5 г.

В протертый творог добавить теплое молоко, мед и взбивать смесь в течение 2—3 минут.

Творог с фруктами

Творог — 4 ст. ложки, фрукты — 50 г, сахар — 10 г, сметана — 2 ч. ложки.

Творог пропустить через мясорубку или протереть через сито, добавить сахар, сметану, все хорошо перемешать. Творожную массу украсить свежими или консервированными фруктами.

Творожная масса

Творог — 50 г, цукаты — 5 г, сахар — 1 ч. ложка, ваниль — по вкусу. Творог, приготовленный из кипяченого молока, отжать и протереть

через сито. Смешать с сахарным сиропом, приготовленным из 1 ч. ложки сахара, смоченной в 1 ст. ложке воды, добавить ваниль и мелко нарезанные цукаты.

Творог с молоком и изюмом

Творог — 100 г, изюм — 1 ч. ложка, сахар — 1 1/2 ч. ложки, молоко — 130 мл. Творог протереть через сито, развести молоком, хорошенько размешать с сахаром и изюмом без косточек, промытым в холодной кипяченой воде. Подавать с молоком.

Сладкий творог

Творог — 250 г, сахар — 1/4 стакана, ванильный сахар — 1/4 ч. ложки, тертая лимонная цедра, молоко.

Творог перемешать с сахаром, пряностями и таким количеством молока, чтобы получился крем. Пропустить через сито. Творог будет еще питательнее, если его заправить желтком, сливками, миндалем, запаренным изюмом или корицей.

Творог с сыром

Творог — 75 г, сыр — 30 г, сметана — 30 г. Сыр костромской, степной или голландский натереть на терке, смешать с протертым творогом, добавить сметану. Перемешать до получения однородной массы.

Творожная масса с вареньем

рожная масса сладкая — 100 г, варенье фруктовое без косточек или джем — 20 г, сливки густые — 30 г, орехи или ядра миндаля, сахарная пудра — по вкусу. Готовую творожную массу положить на тарелку, сделать в ней углубление, которое наполнить ягодным вареньем, повидлом или джемом и посыпать рубленными орехами. Окружить массу взбитыми сливками с сахарной пудрой, выпуская их из конусного кондитерского мешка в виде фигурок разной формы.

Творожная масса с медом

Творог — 100 г, сахар — 10 г, мед натуральный — 10 г, яйцо (желток) — 1 шт., масло сливочное — 15 г, сметана или сливки — 30 г

Яичные желтки тщательно смешать с сахарным песком и подогретым медом. Затем соединить эту смесь с размягченным сливочным маслом и взбить до образования пышной однородной массы. Полученную массу смешать с протертым творогом.

Творожная масса с фруктами и ягодами

Готовая творожная масса — 100 г, фрукты или ягоды — 20 г. Готовую сладкую творожную массу положить на тарелку или в салатник, а вокруг — приготовленные фрукты или ягоды: свежую,

очищенную от веточек землянику, малину, освобожденные от косточек вишни, сливы, абрикосы, персики или консервированные блюда.

Творожная масса с зеленым луком

Творожная масса соленая — 100 г, лук зеленый — 20 г, сметана — 30 г.

Соленую творожную массу непосредственно перед подачей смешать с мелко нарезанным зеленым луком и небольшим количеством сметаны, положить на тарелку горкой, сделать в центре горки ямку, которую заполнить сметаной.

Сырники сладкие

Творог — 140 г, мука — 15 г, яйцо — 10 г, сахар — 15 г, масло топленое — 10 г, сметана — 50 г, сахарная пудра — 10 г — или соус — 75 г, ванилин — 0,02 г.

В протертый творог добавить яйцо, сахарный песок, соль, ванилин и пшеничную муку. Все перемешать до получения однородной массы, которую раскатать на столе жгутом толщиной 5—6 см, разрезать в поперечном направлении на кружки, запанировать в муке, сделать круглые лепешки толщиной 1,5 см. Жарить на топленом масле до образования румяной корочки. Перед подачей сырники посыпать сахарной пудрой или полить соусом или сметаной.

Сырники из творога и картофеля

Творог — 120 г, картофель — 85 г, яйцо — 8 г, мука пшеничная — 25 г, масло топленое — 5 г, сметана — 30 г или соус сметанный — 75 г. Сваренный в кожуре и очищенный картофель пропустить через мясорубку, добавить творог, сырые яйца или яичный порошок, соль,? общего количества муки. Все хорошо перемешать и снова пропустить через мясорубку. Полученную массу разделать на сырники и жарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Подавать со сметаной или сметанным соусом.

Сырники с морковью

Творог — 150 г, морковь — 40 г, мука пшеничная — 20 г, крупа манная — 5 г, сахар — 15 г, масло топленое — 10 г, яйцо — 8 г, сметана — 30 г.

Припущенную морковь пропустить через мясорубку. Полученное пюре нагреть до 90°С, всыпать в него манную крупу и варить 5—10 минут на слабом огне, слабо помешивая. Затем пюре охладить и смешать с протертым творогом, яйцами, добавить соль, муку и поджарить. Подавать со сметаной.

Пудинг из творога с орехами

Творог — 100 г, сухари пшеничные — 20 г — или мука — 10 г, сахар — 20 г, яйцо — 30 г, изюм — 20 г, орехи — 15 г, ванилин — 0,02 г, масло сливочное — 10 г, сметана или варенье ягодное — по вкусу.

Яичные желтки смешать с сахаром и размягченным сливочным маслом, затем — с протертым творогом. В творожную массу добавить при помешивании просеянную муку или пшеничные толченые сухари, ванилин, соль, протертый изюм, мелко нарезанные орехи, а затем взбитые в густую пену желтки. Форму для варки пудинга густо смазать нерастопленным маслом на 3/4 высоты, варить пудинг на водяной бане от 30 до 70 минут. Готовый пудинг подать со сладким соусом, сметаной или вареньем.

Запеканка из творога

Творог — 135 г, крупа манная — 10 г, сахар — 15 г, яйцо — 4 г, масло топленое — 5 г, сухари — 5 г, сметана — 5 г, ванилин — 0,02 г, соус фруктовый или сметана — по вкусу.

В протертый творог добавить пшеничную муку или манную крупу, сахар, яйца, соль, ванилин или цедру, снятую теркой с лимона или апельсина, и все хорошо перемешать. Творожную массу положить на противень, смазанный маслом и посыпанный молотыми сухарями. Поверхность массы разровнять, смазать яйцами, взбитыми со сметаной, и запечь в духовом шкафу. Готовую запеканку нарезать на порционные куски квадратной или прямоугольной формы. Перед подачей запеканку полить фруктовым, сладким соусом или сметаной.

Вареники ленивые

Яйцо — 1 шт., творог — 150 г, масло — 1 ст. ложка, сахар — 30 г, мука — 20 г, сметана — 30 г.

Творог протереть, смешать с яйцом, сахаром, мукой и маслом. Скатать длинными жгутиками. Обвалять в муке, нарезать косичками. Варить 5 минут, пока они не всплывут.

Запеканка из вермишели с творогом

Вермишель — 50 г, яйцо — 1/4 шт., сливочное масло — 10 г, творог — 50 г, сахар — 10 г, молоко — 50 г.

Вермишель отварить, слить воду, добавить теплое молоко, слегка остудить, положить яйцо и хорошенько перемешать. Противень смазать маслом. Выложить половину вермишели, покрыть творогом, протертым с сахаром. На творог выложить остальную вермишель, посыпать сухарями, положить небольшое количество сливочного

масла, покрошенного маленькими кусочками, и поставить в духовой шкаф.

Крупяник

Гречневая крупа — 50 г, сливочное масло — 1 ч. ложка, творог — 50 г, сахар — 1 ч. ложка.

Сварить крутую гречневую кашу, перемешать с протертым творогом, растертым с сахаром. Поставить в духовку на 15 минут.

Яблочно-творожный паштет

Для 4 порций: жирный творог — 250 г, яблоки — 150 г, сахар — 50 г, лимон — 1/4 шт., фруктовый джем — 30 г.

Очищенные и нарезанные яблоки потушить с сахаром, охладить, добавить лимонный сок и растереть вместе с жирным творогом, перемешанным с джемом.

Груши с начинкой из творога

Груши — 2 шт., творог — 40 г, сахар — 2 ч. ложки, лимонный сок — по вкусу

Спелые груши разрезать пополам, удалить сердцевину и украсить долькой лимона. Жирный творог растереть с сахаром и начинить им половинки груш.