



## СОДЕРЖАНИЕ

От автора ..... 6

### Часть 1. **НЕСЛАДКОЕ**

Оладьи из куриной печенки с творогом .....	10
Паштет из печенки с творогом и брусничным желе .....	12
Форшмак из сельди с творогом .....	14
Котлеты из индейки с творогом и кабачком.....	15
Пирог из творожного теста с лососем и шпинатом.....	16
Творожный террин с креветками.....	18
Рийет из скумбрии с творогом.....	20
Баклажаны, запеченные с творогом.....	22
Кутабы с творогом и зеленью .....	24
Печеночные блинчики с творожной начинкой.....	26
Помидоры черри с творожной начинкой .....	28
Салат из свеклы и тыквы с творогом.....	30
Роллы из кабачков с курицей и творогом.....	32
Куриный суп с творожными клецками .....	34
Крем-суп из кабачков и творога .....	36
Окрошка с творогом и креветками.....	37

### Часть 2. **ЗАПЕКАНКИ**

Картофельная запеканка с творогом и курицей .....	40
Запеканка из кабачков с зеленью.....	42
Творожная запеканка с тыквой .....	44
Банановая запеканка с меренгой .....	46
Творожно-рисовая запеканка с кокосовой стружкой .....	48
Порционные запеканки с шоколадом .....	50
Маковая запеканка с яблоками .....	52



### Часть 3. СЫРНИКИ

Сырники с зеленью и грибным соусом .....	56
Картофельные сырники.....	58
Свекольные сырники с соусом.....	60
Сырники-хачапури с семгой и яйцом пашот .....	62
Банановые сырники с кокосовой мукой.....	64
Маковые сырники в сметанной заливке .....	66
Сырники со сливами.....	68
Сырники с шоколадной начинкой.....	70

### Часть 4. ВЫПЕЧКА

Киш с грибами и творогом .....	74
Ватрушки с творогом.....	76
Пончики .....	78
Яблочное суфле.....	79
Пряники с лаймом .....	80
Банановое печенье.....	82
Печенье с яблоками .....	84
Печенье «Цветы» .....	86
Сочники .....	88
Брауни с малиной и творожной начинкой .....	90
Крамбл с творогом и черной смородиной .....	92
Кекс с вишней.....	94
Закусочный томатный кекс.....	96
Шарлотка с яблоками и брусникой .....	98
Морковный торт.....	100
Немецкий маковый творожник .....	102
Шоколадная королевская ватрушка .....	104
Торт «Лесная поляна» .....	106
Ягодный торт без выпечки .....	108

*С любовью моим самым дорогим людям,  
мужу Андрею и сыну Лёве*

## ОТ АВТОРА

**ИДЕЯ ЭТОЙ КНИГИ У МЕНЯ НАЗРЕВАЛА ДАВНО,  
ВЕДЬ БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА В МОЕМ БЛОГЕ  
ПОЛЬЗУЮТСЯ ОСОБОЙ ПОПУЛЯРНОСТЬЮ  
И ЛЮБОВЬЮ ПОДПИСЧИКОВ.**

**6** И это понятно, потому что творог — один из самых любимых всеми продуктов, к тому же он легкодоступен. Из творога можно приготовить множество вкусных блюд, как сладких, так и несладких. С ним можно сделать шикарную выпечку или аппетитные котлеты, его можно есть на завтрак в виде сырников, а можно добавить в салат и подать на ужин.

Кроме того, творог — это полезный и диетический продукт. Он входит в рацион спортсменов и людей, которые придерживаются принципов правильного питания.

Книга мне далась легко. Можно сказать, я создала ее на одном дыхании, потому что все эти блюда наша семья очень любит. Их я готовлю регулярно, и почти все они простые в приготовлении.





*Часть 1*

**НЕСЛАДКОЕ**

# ОЛАДЫ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНКИ С ТВОРОГОМ

Печеночные оладушки — удобный и хитрый способ накормить семью, а особенно детей, сразу двумя полезными продуктами.

## НА 4 ПОРЦИИ

500 г куриной печени  
200 г (1 брикет) творога  
(жирность 9%)  
2 яйца  
50 г муки  
10 мл растительного масла  
+ 20 мл для жарки  
соль

ДЛЯ ПОДАЧИ:  
сметана

**1** Печенку зачистите от пленок, промойте холодной водой, обсушите бумажными полотенцами.

**2** В чашу блендера положите печенку, творог и измельчите в пюре однородной консистенции. Переложите массу в миску, добавьте яйца, соль, перемешайте. Всыпьте муку, влейте растительное масло и еще раз хорошо перемешайте.

**3** На сковороде нагрейте растительное масло. Столовой ложкой выложите массу на сковороду так, чтобы получилось 3–4 оладьи, накройте ее крышкой. Жарьте оладьи на среднем огне 3 минуты. Переверните их и жарьте еще 3–4 минуты.

**4** Подавайте оладьи горячими со сметаной.

## На заметку

Такой завтрак будет максимально сытным и даст заряд бодрости на весь день.





# ПАШТЕТ ИЗ ПЕЧЕНКИ С ТВОРОГОМ И БРУСНИЧНЫМ ЖЕЛЕ

Потрясающая закуска, достойная не только шикарного завтрака, но и праздничного стола. Особенно красиво подавать такой паштет в небольших формах.

## НА 3–4 ПОРЦИИ

400 г говяжьей печени  
500 мл молока  
1 головка репчатого лука  
1 морковь  
2 веточки тимьяна  
20 мл коньяка  
100 г творога  
50 г сливочного масла

## ДЛЯ ЖЕЛЕ:

100 г брусники  
150 мл воды  
10 мл коньяка  
1 веточка тимьяна  
2 ч. л. сахара  
5 г желатина

- 1 Печенку зачистите от пленок, нарежьте небольшими кусками, залейте молоком и оставьте на 1 час. Благодаря этому печенка станет вкуснее и нежнее.
- 2 На сковороде растопите 10 г сливочного масла, добавьте нарезанный лук и обжаривайте его до золотистого цвета около 5 минут, перемешивая. Добавьте тертую морковь, жарьте еще 3–4 минуты.
- 3 Печенку отожмите от молока, добавьте на сковороду вместе с листиками тимьяна, посолите и жарьте 10 минут, перемешивая. Влейте коньяк, перемешайте и жарьте еще 5 минут.
- 4 Содержимое сковороды переложите в чашу блендера, добавьте оставшееся сливочное масло, творог и измельчите в пюре однородной консистенции. Разложите паштет по формам, не доходя 1 см до края.
- 5 Для желе смешайте в сотейнике бруснику, сахар, коньяк и листики тимьяна. Влейте воду, доведите до кипения и варите 5 минут. После чего все измельчите в пюре и по желанию протрите через сито. Добавьте желатин, перемешивайте массу до полного растворения желатина.
- 6 Залейте желе в форму поверх печеночной массы слоем толщиной около 1 см. Уберите в холодильник на 4–5 часов.
- 7 Подавайте паштет, нарезав ломтиками.

## На заметку

Паштет можно приготовить не только из говяжьей, но и из куриной печени или печени кролика.



# ФОРШМАК ИЗ СЕЛЬДИ С ТВОРОГОМ

Наверное, у каждой хозяйки есть свой фирменный рецепт форшмака. По этому рецепту получается особенно нежный форшмак с менее выраженным селедочным вкусом. Мне кажется, особенно хорошо он подходит к завтраку.

## НА 4 ПОРЦИИ

300 г сельди слабого посола

½ головки красного репчатого лука

100 г творога (жирность 9%)

1 зеленое яблоко

**1** Сельдь мелко порубите ножом (не измельчайте в пюре!). Творог разомните вилкой. Яблоко очистите от кожицы, разрежьте на 4 части, удалите сердцевину. Натрите четвертинки на крупной терке. Красный лук мелко нарежьте.

**2** В миске смешайте сельдь, творог, лук и яблоко.

**3** Подавайте форшмак со свежим хрустящим хлебом.





## КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ С ТВОРОГОМ И КАБАЧКОМ

Благодаря кабачку и творогу любые котлеты получаются очень сочными и вкусными. Творог придает котлетам легкий сырный привкус. В котлеты с творогом уже не нужно добавлять хлеб, поэтому они считаются более полезными.

### НА 6 ШТУК

400 г фарша из индейки  
1 головка репчатого лука  
по 2 веточки петрушки  
и укропа  
1 (200 г) кабачок  
100 г творога (жирность 9%)  
50 г муки  
20 мл растительного масла

- 1** В чашу блендера положите творог, нарезанный кабачок, лук, зелень и измельчите в пюре однородной консистенции. Добавьте приготовленную массу к фаршу, посолите и тщательно вымесите.
- 2** Из фарша сформируйте котлеты, запанируйте их в муке.
- 3** На сковороде нагрейте растительное масло, выложите котлеты и жарьте их по 5 минут с каждой стороны. Накройте сковороду крышкой и прогревайте котлеты на слабом огне еще 5 минут.
- 4** По желанию подавайте котлеты с овощами и любым соусом.

# ПИРОГ ИЗ ТВОРОЖНОГО ТЕСТА С ЛОСОСЕМ И ШПИНАТОМ

Для этого пирога используется универсальное творожное тесто, работать с которым одно удовольствие. Начинка может быть любая — сладкая или не сладкая.

## НА 2 ПОРЦИИ (20×15 СМ)

### ДЛЯ ТЕСТА:

90 г сливочного масла  
90 г творога (жирность 9%)  
1 яйцо  
¼ ч. л. соли  
щепотка сахара  
130 г муки  
5 г разрыхлителя теста

### ДЛЯ НАЧИНКИ:

500 г филе лосося  
10 г сливочного масла  
50 г шпината  
50 мл сливок  
½ ч. л. соли

### ДЛЯ УКРАШЕНИЯ:

1 яйцо  
5 г кунжута

**1** Для теста смешайте миксером растопленное сливочное масло, творог, яйцо, соль и сахар. Всыпьте муку с разрыхлителем, замесите некрутое тесто. Накройте тесто пищевой пленкой и оставьте на 10 минут.

**2** Для начинки с филе снимите кожу, если она есть. Посолите филе с обеих сторон.

**3** На сковороде растопите сливочное масло, добавьте листья шпината и обжаривайте их 30 секунд. Влейте сливки, посолите, перемешайте и тушите, пока соус не загустеет, около 3 минут.

**4** Тесто разделите на 2 части и раскатайте каждую в пласт размером около 23×18 см. Один пласт теста уложите на противень, застеленный пергаментом. На него равномерно выложите половину шпината, отступая от каждого края на 3 мм. На шпинат уложите филе, на него — оставшийся шпинат. Накройте вторым пластом теста.

**5** Смажьте пирог слегка взбитым яйцом и посыпьте кунжутом.

**6** Выпекайте пирог 25 минут при 180 °С.

**7** Подавайте пирог, разрезав на порции.

