БЛЮДА ИЗ ЯИЦ, СЫРА И ТВОРОГА

ОМЛЕТ С РЖАНОЙ МУКОЙ

*Состав: яйцо — 2 шт., ржаная мука — 1 ст. л., молоко — 2 ст. л., соль, перец, сода на кончике ножа, масло для жарки.*

К сырым яйцам добавляют ржаную муку и молоко, соль, перец, немного соды, все тщательно перемешивают, слегка взбивают и выливают смесь на сковороду. Жарят с двух сторон на сливочном или растительном масле.

ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

*Состав: яйцо — 2 шт., молоко — 2–3 ст. л., зеленый лук, соль, масло для жарки.*

Взбивают яйца, добавляют молоко, мелко нарезают зеленый лук, добавляют соль, перемешивают и жарят с двух сторон на сливочном или растительном масле.

ОМЛЕТ С ГОРОШКОМ

*Состав: яйцо — 2 шт., молоко — 2–3 ст. л., консервированный горошек — 100 г, соль, масло для жарки.*

Готовится как предыдущем случае, но вместо зеленого лука добавляют консервированный зеленый горошек. Можно при желании сочетать зеленый лук и горошек.

ОМЛЕТ С СЫРОМ

*Состав: яйцо — 2 шт., молоко — 2 ст. л., сыр — 30 г, соль, перец, масло для жарки.*

Натирают на мелкой терке сыр, добавляют яйца, молоко, солят, перчат и выливают на сковороду. Жарят с двух сторон.

ОМЛЕТ С ТВОРОГОМ

*Состав: яйцо — 2 шт., молоко — 2 ст. л., творог — 50 г, соль, перец, масло для жарки.*

Готовится как в предыдущем случае, но сыр заменяется творогом; смесь необходимо тщательно растереть.

ОМЛЕТ БЕЛКОВЫЙ

*Состав: яйцо (белок) — 3 шт., молоко — 4 ст. л., сливочное масло — 1 ст. л., сметана — 1 ст. л., соль по вкусу.*

Белки смешивают с молоком, взбивают в миксере или венчиком, выливают на сковородку, смазанную маслом, сбрызгивают сметаной и запекают в духовке.

ОМЛЕТ ПАРОВОЙ

*Состав: яйцо — 2 шт., молоко — 4 ст. л., сливочное масло — 1 ст. л., мука — 2 ст. л., соль по вкусу.*

Взбитые яйца смешивают с молоком и мукой, выливают в смазанную маслом форму и доводят до готовности в духовке.

ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЬЮ. ВАРИАНТ 1

*Состав: яйцо — 3 шт., молоко — 1/2 стакана, зелень петрушки и укропа, растительное масло, соль по вкусу.*

Разбалтывают яйца, смешивают с молоком, всыпают измельченную зелень петрушки и укропа. Выливают смесь на сковороду, солят. Жарят до готовности.

ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЬЮ. ВАРИАНТ 2

*Состав: яйцо — 2 шт., сливочное масло — 2 ст. л., лук — 1 шт., зелень петрушки и укропа, шампиньоны — 50 г, бульон (вода) — 50 мл.*

Взбивают яйца с растопленным маслом (2/3 от всего количества), остальное масло растапливают на сковороде, выливают яйца и жарят, непрерывно потряхивая сковородку, таким образом, чтобы верхний слой оставался мягким. Выкладывают на омлет мелко нарезанную зелень и складывают конвертиком или в два раза.

Начинка. Поджаривают мелко изрубленный лук, добавляют мелко нарезанную зелень и шампиньоны, все обжаривают, подливают немного воды или бульона, дают закипеть. По желанию, можно сделать начинку из других овощей.

ЯИЧНИЦА С ОВОЩАМИ

*Состав: яйцо — 3 шт., сладкий перец — 2 шт., лук — 1 шт., помидоры — 2 шт., зелень петрушки и укропа, растительное масло, соль по вкусу.*

Лук поджаривают на растительном масле, добавляют мелко нарезанные овощи и зелень. Выпускают яйца на поджаренные овощи. Солят уже готовую яичницу.

ЯИЧНИЦА С ПОМИДОРАМИ

*Состав: яйцо — 3 шт., помидоры — 2 шт., лук-порей — 50 г, растительное масло, соль по вкусу.*

Помидоры нарезают кружочками и слегка обжаривают с обеих сторон. Взбивают яйца и заливают помидоры. Сверху посыпают мелко нарезанным луком-пореем и солят.

ЯИЧНИЦА С МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ И СЫРОМ

*Состав: яйцо — 3 шт., мясные продукты — 200 г, лук — 1 шт., сыр — 50 г, растительное масло, зелень кинзы, соль по вкусу.*

Лук поджаривают на растительном масле, добавляют мелко нарезанные мясные продукты, слегка обжаривают. Выпускают яйца на поджаренную смесь, посыпают натертым сыром и.

САЛАТ ИЗ СЫРА И ЯИЦ

*Состав: яйцо — 4 шт., острый сыр — 100–150 г, сметана или майонез по вкусу.*

Яйца отваривают, мелко их нарезают или натирают на крупной терке, затем натирают на крупной терке сыр, перемешивают с яйцами и заправляют сметаной или нежирным майонезом. Не солить.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ЯИЦ

*Состав: яйца — 2 шт., густые сливки (сметана) — 1 ст. л., шампиньоны — 50 г, сыр — 30 г, сливочное масло — 1 ст. л., зелень петрушки и укропа.*

В форму смазанную сливочным маслом, разбивают яйца, сверху кладут сливки или сметану, нарезанную зелень и пластинки шампиньонов, посыпают тертым сыром, запекают в духовке.

ПАШТЕТ ИЗ СЫРА С ВЕТЧИНОЙ

*Состав: сыр — 100 г, нежирная ветчина — 50 г, молоко — 2 ст. л., лук — 112 шт., соль.*

Нежирный сыр натирают на мелкой терке и добавляют пропущенную через мясорубку ветчину, мелко нарезанный лук и молоко. Солят по вкусу, тщательно перемешивают и растирают ложкой полученную смесь.

ПАШТЕТЫ ИЗ ТВОРОГА. ВАРИАНТ 1

*Состав: нежирный творог — 250 г, морковь — 1 шт., сельдерей — 20 г, молоко — 50 мл, соль по вкусу.*

В творог наливают молоко, растирают и добавляют мелко натертые морковь и сельдерей, солят, перемешивают.

ПАШТЕТЫ ИЗ ТВОРОГА. ВАРИАНТ 2

*Состав: нежирный творог — 250 г, чеснок — 2–3 дольки, молоко — 50 мл, соль по вкусу.*

В творог наливают молоко, растирают и добавляют мелко натертый чеснок, солят, перемешивают.

ПАШТЕТЫ ИЗ ТВОРОГА. ВАРИАНТ 3

*Состав: нежирный творог — 120 г, острый сыр — 120 г, молоко — 50 мл, соль по вкусу.*

В творог наливают молоко, растирают и добавляют в полученную массу мелко натертый острый сыр, солят, перемешивают.

ТВОРОЖНОЕ СУФЛЕ

*Состав: творог — 250 г, яблоки — 100 г, яйцо — 1 шт., молоко — 1/2 стакана, мука — 30 г.*

Творог протирают вместе с яблоками, добавляют яичный желток, молоко, муку, хорошо вымешивают. Белок взбивают и добавляют в творожную массу. Подготовленную массу выкладывают в специальную форму, смазанную маслом, и варят на водяной бане.

ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ

*Состав: творог — 250 г, мука — 50 г, яйцо — 7 шт., сливочное масло или сметана.*

Творог соединяют с яйцом и мукой, хорошо вымешивают. Формуют нетолстые колбаски и нарезают их по 7–8 штук на порцию. Вареники опускают в горячую подсоленную воду, доводят до кипения и снимают кастрюлю с плиты. Через 5 минут вынимают вареники шумовкой. При подаче на стол поливают сливочным маслом или сметаной.

СЫРНИКИ

*Состав: творог — 250 г, яйцо — 1 шт., мука — 50 г, сметана.*

В творог добавляют яйцо и муку, вымешивают. Делают сырники, обваливают их в муке и поджаривают на растительном масле. Подают со сметаной.

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ИЗЮМОМ

*Состав: творог — 250 г, изюм — 50 г, яйцо — 7 шт., мука — 50 г, молоко — 50 мл, растительное масло, толченые сухари.*

В творог добавляют яйцо, муку и изюм. Изюм предварительно промывают и заливают кипятком. Через 5 минут воду сливают и изюм кладут в творог. В полученную массу добавляют немного молока и хорошо вымешивают. Массу выкладывают в глубокую форму смазанную растительным маслом и обсыпанную сухарями, и запекают в духовке.