



*Посвящается моему читателю*



# Содержание

От автора..... 9

## Вводная часть

<b>ИНГРЕДИЕНТЫ</b> .....	14
Творог: классический, зерненный и мягкий.....	14
Мука: пшеничная, рисовая и альтернативы.....	15
Загустители: крахмал, манная крупа.....	17
Яйца: использование и значимость категории.....	20
Сахар и подсластители: виды и необходимость в работе с творогом .....	20
Масло: кокосовое, растительное, сливочное и альтернативы.....	20

## Рецепты

<b>№ 1. ДОМАШНИЙ ТВОРОГ И СЫР</b> .....	24
Как выбрать ингредиенты?.....	27
Творог из молока.....	28
Творог из ряженки.....	31
Домашний сыр .....	32
Мягкий сыр из сливок .....	35
Творожный сыр из сметаны.....	36

<b>№ 2. СЫРНИКИ И ЗАПЕКАНКИ</b> .....38	Ватрушки.....124
Как собрать идеальный сырник	Медово-лимонная ватрушка .....127
и на что обратить внимание.....42	Сочники.....128
Классические сырники с изюмом .....45	Королевская ватрушка.....131
Квадратные сырники с рисовой мукой .....46	Творожный пирог с сыром и зеленью .....132
Запеченные кокосовые сырники.....49	Творожный тарт с ягодами.....135
Шпинатные творожники.....50	Пирог с творогом и овощами .....136
Морковные сырники .....53	Шпинатный пирог с рыбой .....141
Сырники из ряженки .....54	Быстрый куриный пирог .....142
Львовский сырник .....57	
Классическая запеканка .....58	<b>№ 6. ПЕЧЕНЬЕ И КЕКСЫ</b> .....144
Запеканка с белым шоколадом .....62	Творожно-лимонное печенье.....146
Шоколадно-банановая запеканка без муки.....65	Орехово-шоколадное печенье .....149
Запеканка с черникой и рисовой мукой.....66	«Шоколадушки».....150
Двухслойная запеканка со сметаной.....71	Творожные треугольники.....153
Запеканка из ряженки с шоколадом .....72	Банановое печенье без яиц .....154
Творожно-тыквенная запеканка .....75	Простой творожный кекс .....157
	Творожно-тыквенный кекс .....158
<b>№ 3. БЛИНЫ И ОЛАДЫ</b> .....78	Творожная шарлотка.....162
Творожные блинчики .....80	
Дрожжевые оладьи .....83	<b>№ 7. ТВОРОЖНЫЕ ДЕСЕРТЫ</b> .....164
Творожно-банановые оладьи.....84	Ванильные сырки в белом шоколаде .....167
Сырные блинчики.....87	Шоколадные сырки с карамелью .....168
Блины с творожным кремом.....88	Кокосовые сырки с черничным джемом.....171
Творожно-кабачковые оладьи .....91	Банановые сырки .....172
	Творожная панна котта
<b>№ 4. ПАСХА</b> .....92	с лимонным сиропом .....175
Ягодная пасха в шоколадном корпусе .....94	Творожное тирамису
Заварная пасха .....98	в шоколадных стаканчиках .....176
Карамельная пасха.....101	Ягодно-творожный мусс .....179
Шоколадная пасха с фундуком.....102	Карамельный чизкейк без выпечки.....180
Творожный кулич с пропиткой.....106	Ленивые вареники .....183
Шоколадные куличи с орехами и меренгой .....110	«Твороженое» .....184
Как покрасить яйца натуральными	
ингредиентами.....115	Заключение .....189
	Указатель .....190
<b>№ 5. ТВОРОЖНАЯ ВЫПЕЧКА</b>	
<b>И ПИРОГИ</b> .....118	
Пончики.....120	
Творожные кольца.....123	



# От автора

Эта книга, как и многие другие до нее, становится живой и значимой, когда в руки ее берет читатель. Осторожно переворачиваются страницы, слова проступают на бумаге за секунду до того, как вы решили на них взглянуть, – пока слово не прочитано, оно не существует. Фотографии оживают красками, между собой перешептываются рецепты – каждый преисполнен важности и ожидания, возможно, именно с него вы и начнете!

Эта книга написана для вас. А еще немного и для меня самой, ведь, как и в любом другом деле, создавать что-то нужно лишь тогда, когда иначе поступить не можешь.

Эта книга о твороге. В ней есть несколько коротких историй, чтобы вам было чему улыбнуться и о чем погрустить. Есть и множество самых разных рецептов, чтобы не задумываться, что приготовить на завтрак или взять с собой в гости к чаю. И на каждой странице этой книги есть творог: в запеканках и сырниках, пирогах и знакомых всем с самого детства творожных сырках, в блинах и оладьях, в пончиках, сочниках и ватрушках – творог здесь буквально везде!

И если вы любите его также, как и я, то вместе с «Творожной книгой» вы научитесь готовить его на своей кухне, собирать из домашнего творога самые разные блюда и делиться своими находками с семьей. А затем снова возвращаться к закладкам между страницами, к заломленным уголкам и важным пометкам на полях, чтобы испечь что-то новое или начать день уже знакомым рецептом.

*С любовью к еде и уважением к читателю,  
Олеся Куприн*

COTTAGE  
CHEESE





CREAM

ANNA MARIA BROWN  
&  
ROBERT JAMES BROOKS

are getting married

on Saturday, the third June  
two thousand and eighteen,  
at four o'clock in the evening

St. Paul's Cathedral  
Denver



CHEESE







**COTTAGE  
CHEESE**



# Вводная часть





**SUGAR**

## *Ингредиенты*

### **ТВОРОГ: классический, зерненный и мягкий**

Чаще всего на прилавках магазинов можно встретить три вида творога:

- классический творог состоит из небольших крупинок, имеет нейтральный вкус;
- зерненный творог похож на кусочки сырной массы, как правило, продается в заливке из сливок и имеет солоноватый привкус. На упаковке всегда указано название и почти всегда есть картинка;
- мягкий творог по своей консистенции похож на густую сметану.

Выбирая творог, внимательно смотрите на состав: хороший творог сделан из натуральных ингредиентов. В рецептах этой книги я использую только классический и иногда мягкий творог, там, где об этом есть пометка. Дело в том, что для приготовления творожных блюд важно брать творог без лишней жидкости, не обязательно сухой, просто такой, в котором нет сыворотки. Если она все же оказалась в пачке, такой творог можно отжать или отвесить.

Зерненный творог не подходит для приготовления сырников, запеканок или густых творожных начинок, т. к. в нем практически невозможно контролировать количество жидкости, да и зачем отвешивать творог, который изначально создан быть влажным? Если вы любите этот вид творога, то просто съешьте его на завтрак с ягодами или вареньем.

Что же касается мягкого творога, это взбитый творог, часто также с добавлением молока и сливок, его можно заменить классическим, но в домашних условиях довольно сложно добиться подходящей текстуры. Мягкий творог идеально подходит для кремов, заливок и незаменим в приготовлении кишей и пирогов. Он чаще всего производится из обезжиренного сырья и обладает наименьшей калорийностью по сравнению с другими видами творога.

## **Значение жирности творога в рецептах**

На этом этапе мы плавно подходим к вопросу жирности творога, имеет ли она значение? Готовя по рецептам из «Творожной книги», вы обратите внимание на то, что ни в одном из них не указана жирность творога, но очень детально прописана жирность остальных ингредиентов. Дело в том, что жирность масла влияет на качество готового теста, и если вы решили, что вместо 82,5% можно взять 72,5%, то это не так, масло с меньшим процентом жирности не дает стабильного результата, легко плавится и может расслаиваться в кексовой выпечке, течь в готовом бисквите и т. д. Жирность сметаны влияет на ее консистенцию, 15% будет довольно жидкой, 10% – текучей, тогда как 20–25% будет плотной и сможет гарантировать итоговый результат.

Что же до творога, то если вы готовите из домашнего, в зависимости от рецепта жирность может варьироваться от 10 до 20%, у фермерского она еще выше, приверженцы легкого питания выбирают обезжиренные продукты, ну а я чаще всего готовлю из 5–9% творога, в зависимости от настроения.

Жирность творога мало влияет на консистенцию готового продукта, но чем жирнее творог, тем нежнее будет выпечка, мягче сырники и воздушнее запеканка. Но вы должны знать, что, как я и писала выше, определяющее значение имеет то, насколько влажный творог вы используете, сколько в нем лишней жидкости, а совсем не то, какую жирность вы хотите использовать в рецепте. Поэтому процент жирности нигде не указан, он остается на ваше усмотрение и подчиняется только вашему вкусу.

## **МУКА: пшеничная, рисовая и альтернативы**

Мука всегда вызывает очень много вопросов. Исходя из собственного опыта, могу отметить, что в творожных рецептах, если мы работаем в разделе сырников и запеканок, пшеничная мука с легкостью заменяется на рисовую. Вообще, ни с одним другим ингредиентом рисовая мука не работает так хорошо, как с творогом. Одним из основных преимуществ является то, что в рецепте ее требуется значительно меньше, чем пшеничной, а готовый продукт получается с тонкой хрустящей корочкой.

Также вы можете попробовать приготовить творожные рецепты с использованием миндальной или фундучной муки, но важно понимать, что она почти не стабилизирует



stone washed  
pure linen.

творог, и ей в пару нужна пшеничная или рисовая.

Еще одной альтернативой будет овсяная мука или мука из овсяных отрубей, ее я использую только при необходимости, т. к. она всегда сильно влияет на вкус творожных блюд и меняет их однородную структуру.

Что же касается рецептов кексов и сдобы, то тут я на стороне пшеничной муки, рисовая слишком сильно утяжеляет и сушит тесто, тогда как просеянная пшеничная мука обещает воздушность и легкость.

## **ЗАГУСТИТЕЛИ: крахмал, манная крупа**

Но помимо различных видов муки существуют и другие стабилизаторы. Если снова вернуться к рецептам запеканок и сырников, вспомнить творожные начинки и блинчики, то можно заметить закономерность: очень часто в их приготовлении используется крахмал или манная крупа.

Крахмал, в зависимости от продукта, из которого его изготовили, может быть разных видов: картофельный, кукурузный, рисовый. Различные виды крахмала дают разную плотность на один и тот же объем массы.

В кулинарии наибольшее распространение получили картофельный и кукурузный. Картофельный плотнее, кукурузный же дает более нежную консистенцию, и именно он незаменим в работе с творогом.

- В тесто крахмал лучше добавлять вместе с мукой, какао или другими сыпучими ингредиентами, просеивая их.
- Не добавляйте крахмал сразу в горячее блюдо, он моментально свернется и скомкуется.
- Если иное не указано в рецепте, разведите крахмал в небольшом количестве жидкости и добавьте в состав блюда.

Крахмал начинает работать при нагревании, поэтому творожная масса с ним в составе становится стабильной только после выпекания.

Еще один распространенный загуститель – это манная крупа. Такая крупа производится из зерен пшеницы путем специального помола. Манная крупа выступает альтернативой пшеничной муке в тех блюдах, где размер помола не имеет большого значения. Перед введением ее в запеканки рекомендуется дать ей набухнуть и размягчиться в сметане или другой сливочной жидкости. Если она стабилизирует начинку, то перед выпеканием ей также необходимо дать настояться в творожной массе.

