**Блюда из яиц и творога**

Блюда из яиц имеют большое значение в питании человека. Их пищевая ценность обусловливается прежде всего содержанием белков, жира, витаминов А, D, В1 В2, большого количества всех необходимых человеку минеральных веществ – железа, фосфора, кальция, серы и других, а также жироподобных веществ – холестерина и лецитина, влияющих на процессы жизнедеятельности организма (деятельность нервной системы, образование крови и др.).

Для приготовления блюд из яиц используют яйца, меланж и яичный порошок.

Куриные яйца в зависимости от сроков хранения делят на диетические, свежие, холодильниковые и известкованные.

Наиболее ценными в пищевом отношении являются диетические и свежие яйца. Их используют для приготовления яичницы-глазуньи, для варки, так как в них благодаря небольшому сроку хранения желток малоподвижен. По сравнению с белком желток содержит большое количество пищевых веществ. Утиные и гусиные яйца на предприятиях общественного питания не используются.

**Меланж** представляет собой смесь яичных белков и желтков, освобожденных от скорлупы, профильтрованных, тщательно перемешанных и замороженных в жестяных банках. Меланж может быть использован вместо яиц для приготовления блюд и кулинарных изделий, в которых не требуется отделение желтка от белка. Из него готовят омлеты, драчену, яичную кашку и др. Для замены одного яйца II категории массой 46 г (нетто 40 г) берут 40 г меланжа (1:1). Хранят меланж в замороженном виде, так как он быстро портится. Размораживают его непосредственно перед использованием и в количестве, необходимом для приготовления данных блюд, при комнатной температуре или поставив банки в теплую воду (до 50 °С). Размороженный меланж тщательно перемешивают и процеживают. Хранят при температуре – 4–6 °С.

**Яичный порошок** – это высушенная смесь белков и желтков яиц. Для замены одного яйца массой нетто 40 г берут 11,2 г яичного порошка (1:0,28). Используют его для тех же блюд, что и меланж.

Перед приготовлением блюда яичный порошок просеивают соединяют с холодной или теплой водой или молоком в соотношении 1:3,5 и выдерживают до 30 мин для набухания, затем сразу же используют для тепловой обработки. Перед тепловой обработкой куриные яйца проверяют на доброкачественность, просматривая их с помощью овоскопа на свет. Годные к употреблению яйца промывают или протирают с солью. Чтобы скорлупа яйца не треснула, сильно охлажденные яйца выдерживают некоторое время при комнатной температуре.

Белок яйца при нагревании свертывается. Этот процесс называется коагуляцией. В отличие от белков мяса и рыбы белок яйца при нагревании не выделяет воду. Начинается процесс при температуре 50 °С и заканчивается при 80–85 °С. Белок яиц становится плотной загустевшей массой. Коагуляция желтка и перемешанного яйца происходит при 70 °С. При приготовлении омлетов, яичной кашки, когда к яйцам добавляют молоко или воду, сахар, соль, температура, при которой коагулирует масса, повышается и провариваемая масса остается неплотной, нежной, благодаря чему она легче усваивается, чем сильно уплотненный белок вареного яйца.

По способу тепловой обработки блюда из яиц делят на отварные, жареные и запеченные. Для приготовления диетических блюд используют варку на пару.

**Варка яиц**

Яйца варят в скорлупе и без скорлупы. Для варки яиц применяют яйцеварки, кастрюли, сотейники, котлы со специальными сетчатыми вкладышами, с помощью которых яйца удобно закладывать и вынимать из воды. Для варки одного яйца берут 250–300 г воды. В зависимости от времени варки получают яйцо разной консистенции – всмятку, «в мешочек», вкрутую.

**Яйца всмятку** варят в кипящей воде 2,5–3 мин с момента закипания воды. Соль при варке не добавляют. Готовые яйца вынимают шумовкой и промывают холодной водой. Яйцо всмятку содержит полужидкий белок и жидкий желток. Отпускают яйца в горячем виде обычно на завтрак по 1–2 шт, укладывая на тарелку или вставляя в специальные подставки. К яйцам можно подать хлеб и масло.

**Яйца «в мешочек» (пашот)** варят так же, но в течение 4,5–5 мин. Ополаскивают холодной водой и отпускают в скорлупе так же, как яйца всмятку, или осторожно очищают, опустив в холодную воду, затем прогревают и используют для прозрачного бульона, для шпината с яйцом и гренками, яиц на гренках под соусом. У яйца, сваренного «в мешочек», желток и основная часть белка не подвергаются глубоким изменениям и остаются жидкими, а наружные слои белка под влиянием высокой температуры свертываются и образуют как бы «мешочек», в котором оказывается большая часть яйца. **Яйца вкрутую** варят 10–12 мин. После промывания холодной водой подают в скорлупе или используют в очищенном виде для салатов, холодных блюд, супов, соусов, фарширования. Яйца, сваренные вкрутую, имеют полностью загустевшие, плотные белок и желток. Нельзя удлинять срок варки яиц, так как они становятся твердыми, упругими и значительно труднее усваиваются.

Чтобы избежать вытекания яиц при варке, если появилась трещина на скорлупе, в воду добавляют соль, которая образует в растворе осмотическое давление выше давления внутри яйца. Разность этих давлений не дает возможность вытекать содержимому яйца. В сваренном яйце, не охлажденном в холодной воде, можно увидеть потемнение верхнего слоя желтка за счет образования сернистого железа из сероводорода белка и железа желтка. Быстрое охлаждение яйца в холодной воде не дает соединения сероводорода с железом и желток не темнеет.

Для **варки яиц без скорлупы** в кастрюлю с водой добавляют соль и уксус, доводят до кипения, размешивают воду, чтобы в середине образовалась воронка, в которую выпускают освобожденное от скорлупы яйцо. Варят при слабом кипении 3–4 мин, вынимают шумовкой, подравнивают ножом расплывшийся по краям белок. Желток должен находиться внутри белка и иметь полужидкую консистенцию.

Используют яйца, сваренные без скорлупы, в холодном или горячем виде. Отпускают на гренках из белого хлеба, под соусом или с горячими мясными блюдами. Для варки яиц на 1 л воды берут 50 г уксуса и 10 г соли.

**Яйца с ветчиной на гренках**. Яйца, сваренные «в мешочек», укладывают на поджаренные гренки из белого хлеба толщиной в 1 см, покрытые кусочками поджаренной ветчины. Поливают томатным соусом.

**Яичная кашка**. Яйца соединяют с молоком или водой, добавляют соль, тщательно размешивают, вводят кусочки сливочного масла и проваривают в маленькой кастрюле, непрерывно помешивая (не доводя до кипения), до легкого загустения. Отпускают в порционных сковородах или подогретых тарелках, выложив горкой. Вокруг можно положить поджаренные гренки из белого хлеба или посыпать тертым сыром, кукурузными хлопьями. Яичную кашку отпускают также с дополнительным гарниром в виде обжаренных мясных продуктов (сосисок, ветчины, почек) или с грибами, зеленым горошком, отварной цветной капустой. Гарнир укладывают сверху.

Яйца 2 шт. или меланж 80, молоко 40, масло сливочное 5, гренки 35 или сыр 15. Выход 140, 120.

**Жареные и запеченные яичные блюда**

К жареным яичным блюдам относят яичницу, омлет. При приготовлении этих блюд используют жарку основным способом при температуре 140–160 °С. Яйца можно жарить во фритюре при температуре жира 180 °С. Наиболее распространенным блюдом является яичница-глазунья. Она может быть натуральной или с гарниром.

**Яичница-глазунья (натуральная).** Приготавливают на порционных чугунных или алюминиевых сковородах. Можно использовать большие сковороды, противни или специальные сковороды с углублением для желтка. На хорошо разогретую сковороду со сливочным маслом осторожно выпускают подготовленные яйца так, чтобы желток остался целым. Посыпают солью и жарят 2–3 мин до полного загустения белка. Желток должен остаться полужидким. Для глазуньи используют мелкую соль, которой солят белок, так как на поверхности желтка от соли остаются светлые пятна. Чтобы белок не вздувался и не разрывался, часть соли можно добавить в масло, на котором жарят яичницу. Желток можно при жарке посыпать молотым перцем.

Отпускают яичницу-глазунью в порционной сковороде, иногда перекладывают на тарелку, поливают сливочным маслом, посыпают измельченной зеленью. Используют в качестве самостоятельного блюда, как горячую закуску, для дополнения мясных блюд (бифштекс с яйцом, антрекот с яйцом), а также для бутербродов.

**Яичница с гарниром.** Яичницу можно приготовить с различными гарнирами – колбасой, ветчиной, сосисками, сардельками, шпиком, грудинкой, черным хлебом, зеленым луком, кабачками, картофелем, стручками фасоли, грибами, зеленым горошком, помидорами.

Мясные продукты нарезают кубиками, ломтиками, соломкой или кружочками и обжаривают на порционной сковороде основным способом. Фасоль отваривают, зеленый горошек прогревают в отваре, затем заправляют маслом сливочным. Кабачки, баклажаны, сырой или вареный картофель нарезают ломтиками, помидоры – кружочками и жарят. Зеленый лук мелко шинкуют и обжаривают. Черный хлеб зачищают от корок, нарезают кубиками или ломтиками и поджаривают.

На подготовленный гарнир выливают сырые яйца так, чтобы желток остался целым, посыпают солью и продолжают жарить до готовности. Отпускают в порционной сковороде, в которой приготавливают блюдо. Поливают сливочным маслом. Гарнир в виде обжаренных помидоров укладывают сверху на яичницу.

**Яичница-глазунья с мясными продуктами**. Вареную колбасу, сосиски или ветчину нарезают кружочками, ломтиками, обжаривают на порционной сковороде с маслом 2–3 мин, выпускают яйца и дожаривают яичницу, как натуральную. Отпускают в порционной сковороде.

Яйца 2 шт., маргарин столовый 13, ветчина, колбаса вареная или сосиски 34. Выход 105. **Омлеты.** Омлеты отличаются от яичницы тем, что их приготавливают с добавлением жидкости – молока, воды или сливок. По технологии приготовления омлеты делят на натуральные, смешанные с гарниром, фаршированные гарниром.

Для приготовления омлетов используют яйца, меланж или яичный порошок. Подготовленные яичные продукты соединяют с молоком и солью, хорошо вымешивают, слегка взбивая до появления на поверхности пены. В полученную омлетную массу можно добавить небольшое количество растопленного масла. На одно яйцо берут 15 г. молока. **Омлет натуральный**. Готовят на чугунной сковороде с толстым дном, которую хорошо разогревают, после чего растапливают на ней сливочное масло и быстро выливают подготовленную омлетную массу. Жарят омлет, встряхивая сковородку или слегка помешивая ножом до загустения массы. У готового омлета загибают края, придавая ему форму пирожка, и перекладывают на подогретую тарелку швом вниз. При отпуске омлет можно полить сливочным маслом или посыпать мелкорубленой зеленью.

**Смешанный омлет** жарят, как натуральный, предварительно добавляя в сырую омлетную массу мелко нарезанные овощи, грибы, мясные продукты, тертый сыр.

**Омлет с сыром**. В подготовленную омлетную массу добавляют натертый сыр, перемешивают, жарят и отпускают, как омлет натуральный. Яйца 2 шт. или меланж 80, молоко или вода 30, сыр 16,5, маргарин столовый 5, масло сливочное 5. Выход 120. **Фаршированные омлеты.** Приготавливают с мясными или овощными гарнирами или сладкими. Омлетную массу выливают на подготовленную разогретую сковороду с маслом и жарят до загустения массы. На середину укладывают подготовленный фарш, завертывают с двух сторон края омлета, закрывая ими фарш и придавая ему форму пирожка. При отпуске укладывают на подогретую тарелку швом вниз, поливают растопленным маслом.

Для приготовления гарниров мясопродукты (ветчину, вареную колбасу или сосиски), отварные почки, а также печенку или мясо нарезают мелкими кубиками или соломкой, обжаривают, соединяют с соусом красным, томатным или сметанным с луком и доводят до кипения. Овощи нарезают мелкими кубиками. Фасоль и цветную капусту отваривают, зеленый горошек подогревают, морковь и шпинат припускают, кабачки, грибы обжаривают, заправляют соусом молочным, сметанным или сметаной. Гарниры для фарширования могут состоять из одного вида продуктов или из сочетания нескольких видов.

При приготовлении сладкого омлета в омлетную массу добавляют тертую лимонную цедру или кардамон, растертый с сахаром. Жареный омлет фаршируют ягодами из варенья без косточек, джемом или конфитюром. При подаче посыпают рафинадной пудрой.

**В запеченном виде** приготавливают омлет натуральный и смешанный, драчену, яйца под молочным соусом и другие блюда. Яичные блюда запекают при температуре 160–180 °С. **Омлет натуральный запеченный**. Омлетную массу слегка взбивают и выливают на противень, смазанный маслом, ставят в жарочный шкаф и запекают до полного загустения массы и появления на поверхности слегка подрумяненной корочки. Этот способ используется обычно при массовом изготовлении, хотя запеченный омлет можно приготовить и в порционной сковороде.

Готовый омлет нарезают на порционные куски квадратной или треугольной формы по одному на порцию и отпускают, уложив на тарелку и полив маслом. Такой омлет можно использовать для бульона, для закрытых бутербродов.

Смешанные запеченные омлеты приготавливают с различными гарнирами – жареным картофелем, припущенной морковью или капустой, с рассыпчатыми кашами, с мясом и мясными продуктами.

**Омлет с жареным картофелем (запеченный).** Обработанный картофель нарезают кубиками или ломтиками и обжаривают на противне основным способом, затем заливают омлетной массой и запекают в жарочном шкафу до готовности. Разрезают на квадратные порционные куски и отпускают по одному на порцию, полив растопленным маслом.

Яйца 3 шт., молоко 45, картофель 100, маргарин столовый 10, масло сливочное 5. Выход 205.

**Драчена**. Отличается от омлета тем, что приготавливается с добавлением муки и сметаны. Подготовленные яйца разбивают в посуду, добавляют молоко, соль, затем вводят просеянную муку (можно в пассерованном виде) и всѐ хорошо вымешивают веничком, процеживают. В массу можно добавить сметану или растопленное сливочное масло. Противень или чугунную сковороду смазывают маслом и выливают массу слоем не более 1 см. Драчену запекают в жарочном шкафу до появления на поверхности слегка подрумяненной корочки и сразу же используют для отпуска. Нарезают на порционные куски, отпускают с маслом. Драчена не подлежит хранению, так как теряет свой внешний вид и вкусовые качества.

**Яйца, запеченные под молочным соусом**. Из белого хлеба приготавливают гренки (крутоны). Хлеб зачищают от корок и нарезают на куски, в середине делают углубление и обжаривают хлеб на сливочном масле. Яйца варят «в мешочек», очищают от скорлупы. На смазанную маслом порционную сковороду укладывают гренки, на каждый из них – по одному яйцу, поливают молочным соусом средней густоты, посыпают тертым сыром, поливают маслом и запекают в жарочном шкафу до легкого подрумянивания. Отпускают в порционной посуде, полив растопленным маслом.

Яйца 2 шт., хлеб пшеничный 20, масло сливочное 10, соус 100, сыр 6,5. Выход 175.

**Требования к качеству блюд из яиц.**

Сроки хранения Вареные яйца всмятку должны иметь жидкий желток и полужидкий белок; яйца «в мешочек» – желток полужидкий, белок – загустевший сверху, а в центре полужидкий. Очищенное от скорлупы яйцо слегка деформируется. Яйца вкрутую имеют полностью загустевший белок и желток. Вареные яйца не должны быть загрязненными, с трещинами и выливами. На поверхности вареного яйца не должно быть темного слоя. Яичница-глазунья должна иметь сохранивший форму полужидкий желток. Края яичницы не подсушены, нижняя часть не загрязнена. Нежелательны белые пятна на желтке от соли. В яичнице с гарниром продукты слегка поджарены, однородной формы нарезки.

Омлет жареный имеет форму пирожка, цвет светло-желтый со слегка коричневатой поджаристой корочкой. В смешанном омлете продукты мелко нарезаны и распределены в массе равномерно. Для фаршированных омлетов гарниры сочные, заправленные соусом. Запеченные омлеты должны иметь на поверхности слегка подрумяненную корочку. Драчена должна быть плотной, хорошо пропеченной. Поверхность не должна быть подгорелой, изделия – пересоленными. Вкус и запах яичных блюд соответствуют запаху свежих яиц и добавленных в блюдо продуктов.

Блюда из яиц не подлежат хранению. Омлеты, яичная кашка, яичница-глазунья, яйца всмятку, драчена приготавливаются по мере спроса и сразу же отпускаются. Яйца вкрутую после промывания холодной водой хранят в скорлупе сухими, а яйца, сваренные «в мешочек», можно хранить в подсоленной холодной воде. Холодные изделия из яиц хранят при температуре от 0–6 °С.

**Блюда из творога**

Значение творожных блюд в питании чрезвычайно велико, так как в твороге содержится до 16,5% белков, до 18% жира, большое количество кальция (140%), витамины А и Е, группы В и др.

Высокая концентрация в твороге молочных белков и жира, присутствие незаменимых аминокислот, солей кальция и фосфора – всѐ это делает его продуктом, необходимым для нормального развития организма человека.

В связи с лечебными свойствами белков, содержащихся в твороге, а также благодаря высокому содержанию минеральных веществ творожные блюда особенно рекомендуется использовать в детском питании, для подростков и в диетическом питании.

Выпускается творог жирный с содержанием жира до 20%, полужирный, содержащий 9– 10% жира, и обезжиренный. Жирный творог обычно используется для подачи в натуральном виде или для приготовления творожной массы. Из нежирного творога приготавливают сырники, запеканки, пудинг, вареники, творожные фарши. В блюда из творога можно добавить сливочное масло.

Перед приготовлением блюд творог просматривают, протирают через сито (в небольшом количестве) или пропускают через протирочную машину. Потери составляют 2% его массы.

Если творог содержит много влаги, то его завертывают в чистую плотную ткань и отжимают под прессом. Для улучшения аромата в творог можно добавить тертую цедру, ванилин. Все творожные блюда делят на холодные и горячие. Для приготовления холодных блюд можно использовать только творог из пастеризованного молока.

По виду тепловой обработки блюда из творога делят на отварные, жареные и запеченные.

**Холодные блюда из творога**

**Творог с молоком, сливками, сметаной или сахаром**. Для подачи в натуральном виде используют жирный или полужирный творог, непротѐртый. Творог укладывают в тарелку или салатник небольшой горкой, заливают молоком или сливками, предварительно охлажденными. Отдельно можно подать сахарный песок или сахарорафинадную пудру (от 10 до 25 г на порцию). Молоко или сливки иногда подают отдельно в молочнике или в стакане. Отпуская творог со сметаной, сверху делают углубление и вливают сметану. Можно также посыпать творог сахарным песком или сахарорафинадной пудрой или подать их на розетке. Для отпуска со сметаной творог можно предварительно протереть, натуральный творог подают иногда только с сахаром.

**Творожные массы** состоят из протертого жирного или полужирного свежего творога, сахара или рафинадной пудры, размягченного сливочного масла, изюма, ванилина, меда, цукатов, сметаны, яиц, орехов, а также соли, тмина, томата, перца.

В соответствии с санитарными правилами приготовление творожной массы на предприятиях общественного питания запрещено. Поэтому предприятия используют творожную массу (сладкую или соленую), выпускаемую промышленностью, добавляя в неѐ соответствующие наполнители.

Отпускают еѐ на десертных тарелках или в салатниках, уложив в виде горки или выпустив массу из кондитерского мешка. При отпуске используют свежие или консервированные фрукты, варенье, листья салата. Творожную массу применяют для приготовления бутербродов и подают как самостоятельное блюдо.

**Творожная масса сладкая с изюмом или мѐдом**. Изюм без косточек перебирают, промывают и обсушивают, ванилин растворяют в горячей воде. Подготовленные продукты и мѐд соединяют с творожной массой сладкой и перемешивают. Отпускают уложив на тарелку, придают форму прямоугольника, конуса, пирамидки. На порцию – 100–200 г.

**Творожная масса с орехами**. Очищенные от скорлупы миндаль или грецкие орехи ошпаривают, очищают от кожицы и рубят, миндаль поджаривают до коричневатого цвета. Сладкую творожную массу укладывают в тарелки горкой, поливают сметаной, посыпают орехами, украшают апельсинами или мандаринами.

**Творожная масса со сметаной**. Творожную массу сладкую или соленую укладывают в посуду горкой, в углубление кладут сметану. В соленую массу можно добавить тмин. Творожная масса 102, сметана 25. Выход 125.

**Горячие блюда из творога**

**Отварные блюда**. К отварным творожным блюдам относят вареники и пудинги паровые. Для приготовления горячих блюд в творог добавляют поваренную соль в количестве 10 г на 1 кг творога. Вареники – это блюдо, пришедшее из украинской национальной кухни и завоевавшее большую популярность. По форме они такие же, как пельмени, но крупнее по размеру. Вареники приготавливают с картофелем, капустой, фасолью, вишнями (и другими ягодами), яблоками, но чаще всего с творогом.

**Вареники с творогом**. Приготовление вареников состоит из следующих процессов: приготовления теста, подготовки фарша, формовки вареников, выдерживания полуфабрикатов на холоде и варки.

**Тесто** для вареников приготавливают так же, как тесто для пельменей. Молоко или воду соединяют с яйцами, растворяют в ней, помешивая, соль и сахар и вводят в подготовленную просеянную муку, высыпанную горкой на стол или в широкую посуду. Начиная с середины, постепенно замешивают тесто для полного соединения жидкости с мукой, а затем до образования плотного упругого комка (1–1,5% муки оставляют для посыпки стола при разделке). Готовое тесто оставляют на 40 мин для созревания и приобретения большей эластичности.

**Для фарша** творог протирают, добавляют сырые яйца, сахар, соль и хорошо перемешивают. Фарш разделывают в виде небольших шариков.

Тесто раскатывают толщиной 1,5–2 мм в виде полоски шириной 40–50 мм, смазывают сырыми яйцами или льезоном. Отступив 3–4 см от края, на тесто кладут шарики фарша (в 4 см друг от друга).

Приподняв край смазанной полосы теста, накрывают им фарш, вокруг каждого шарика верхний слой теста прижимают к нижнему и вырезают вареники металлической выемкой. Обрезки теста соединяют и вторично раскатывают. Раскатанное тесто можно нарезать небольшими кусочками и из них с помощью круглой выемки сразу нарезать кружочки. На них кладут фарш, закрывают и защипывают края. Для разделки вареников используют стол с деревянной поверхностью или широкую доску.

Приготовленные полуфабрикаты хранят до варки на деревянных лотках, посыпанных мукой, в холодильнике при температуре от –6 до О °С. При плюсовой температуре вареники не должны находиться более 20 мин.

Вареники варят в широкой и низкой посуде, закладывают их в кипящую подсоленную воду (на 1 кг 4 л воды) небольшими порциями. Время варки с момента закипания воды после опускания вареников 5–8 мин. Варят при слабом кипении. Готовые, всплывшие наверх вареники вынимают шумовкой, кладут в посуду с растопленным сливочным маслом и слегка встряхивают. Отпускают вареники в подогретой посуде, поливают растопленным сливочным маслом. Сметану можно подать отдельно.

**Для теста**: мука пшеничная 57, яйца 1/10 шт., молоко или вода 20, сахар 2, соль 1, для фарша- творог 87, яйца 1/5 шт., сахар 8, мука пшеничная 4, ванилин 0,01; масса сырых вареников 185. масло сливочное 10 или сметана 25. Выход 210, 225.

**Вареники ленивые**. Отличаются вареники ленивые от вареников с творогом тем, что приготавливаются без теста. Протертый творог соединяют с сырыми яйцами, сахаром, солью, пшеничной мукой и тщательно перемешивают до образования однородной массы. Массу толщиной 1 см выкладывают на посыпанную мукой поверхность стола и нарезают полосками шириной 2–2,5 см, которые нарезают прямоугольниками или ромбиками. Если массу формуют в виде валика (1,5 см в диаметре), то нарезают поперек на кружочки. Хранят до варки так же, как вареники с творогом. Варят при слабом кипении в подсоленной воде 4–5 мин. Вынимают и отпускают так же, как вареники с творогом.

При приготовлении вареников в большом количестве не следует класть сахар в массу, так как от этого она становится более жидкой. В этом случае сахаром посыпают готовые вареники при отпуске.

Творог 159, мука пшеничная 22, яйца 1/4 шт., сахар 11, соль 1,5, масса сырых вареников 190, маргарин столовый, или масло сливочное 10, или сметана 25, или сахар 20. Выход 210, 225, 220.

**Пудинг из творога (варенный на пару).** Творог протирают. Изюм перебирают и промывают. Орехи очищают и мелко рубят. Белки сырых яиц отделяют от желтков и взбивают в пышную устойчивую пену.

Творог соединяют с манной крупой, желтками яиц, растертыми с сахаром, изюмом, орехами. Добавляют ванилин и хорошо вымешивают массу, после чего вводят взбитые белки. Массу перемешивают осторожно, чтобы не осели белки, раскладывают в формы, смазанные сливочным маслом (стенки и дно), заполняя 3/4 объема, выравнивают, посыпают сухарями и ставят в водяной или паровой мармит для варки. Варят 20–30 мин. Готовность определяют, прокалывая пудинг поварской иглой.

Готовый пудинг слегка охлаждают и вынимают из формы, нарезают на порционные куски и отпускают со сметаной, вареньем или сладким фруктовым соусом. При приготовлении пудинга вместо манной крупы можно использовать готовую манную кашу, сваренную на молоке.

**Жареные блюда**. К ним относят сырники и блинчики с творогом.

**Сырники из творога**. Приготавливают сладкими с сахаром и ванилином и без сахара. Для их приготовления лучше использовать жирный творог. Из обезжиренного творога необходимо отжать лишнюю влагу, иначе значительно увеличивается расход муки при приготовлении блюда, что ухудшает качество сырников (на 1 кг творога следует брать не более 120 г муки и 10 г соли). Готовить сырники можно не только с мукой, но и с манной крупой, густой манной кашей, а также с добавлением вареного картофеля, припущенной моркови и т. п.

Творог протирают и соединяют с яйцами, растертыми с сахаром, пшеничной мукой или манной крупой, солью.

Массу хорошо перемешивают, разделывают в виде биточков и панируют в муке. До жарки хранят, уложив на противень, в холодильнике. Жарят основным способом с двух сторон до образования золотистой корочки и дожаривают в жарочном шкафу 5–7 мин. Отпускают сырники по 2 шт. на порцию с сахаром, вареньем, сметаной. Молочный сладкий соус, сметанный или сметану можно подать отдельно. Сырники жарят перед отпуском и подают горячими.

При приготовлении сырников с мукой еѐ можно спассеровать без изменения цвета для увеличения в муке количества водорастворимых веществ.

Творог 152, мука пшеничная 20, яйца 1/8 шт. (сахар 15), масса полуфабриката 170, маргарин столовый 5, сметана, или варенье 20, или масло сливочное 5, или сахар 5 и сметана 10, или соус 75. Выход 170, 155, 180, 225.

Подают со сметаной, молочным или сметанным соусом.

**Запеченные блюда**. К запеченным творожным блюдам относят запеканку и пудинг, который отличается от запеканки тем, что в него вводят взбитые в пышную пену белки, а также добавляют изюм, орехи, ванилин, цукаты (в сладкий пудинг).

**Запеканка из творога**. Нежирный творог протирают и соединяют с пшеничной мукой или манной крупой (или густой манной кашей), вводят сахар, яйца, соль и перемешивают массу. На противень, смазанный жиром и посыпанный молотыми сухарями, выкладывают массу слоем 3–4 см. Поверхность разравнивают, смазывают сметаной или яйцами, взбитыми со сметаной, и запекают в жарочном шкафу при температуре 250 °С.

Готовую запеканку нарезают на порционные куски квадратной или прямоугольной формы. Отпускают в горячем виде со сметаной, сметанным или сладким соусом.

Творог 141, крупа манная 10 или мука пшеничная 12, сахар 10, яйца 1/10 шт., маргарин столовый 5, сухари 5, сметана 5 – масса готовой запеканки 150; соус 75 или сметана 25. Выход 225, 175.

**Пудинг из творога (запеченный).** Творог протирают, белки сырых яиц отделяют от желтков, которые растирают с сахаром, изюм перебирают и промывают, белки взбивают до образования устойчивой пышной пены, орехи измельчают. Творог соединяют с манной крупой, желтками, размягченным сливочным маслом, солью, ванилином, изюмом (орехами). Массу тщательно перемешивают, вводят белки и ещѐ раз размешивают осторожно, чтобы не осели белки.

Полученную густую массу выкладывают в форму или на противень, смазанные маслом и посыпанные сухарями. Выровненную поверхность смазывают сметаной или льезоном, состоящим из смеси яиц, сахара, сметаны и молока.

Пудинг запекают в жарочном шкафу 25–35 мин до образования на поверхности красивой поджаристой корочки и выдерживают в форме 5–10 мин для остывания, выкладывают и разрезают. Запеченный на противне пудинг разрезают, не выкладывая, на квадратные куски. Отпускают в горячем виде со сладким молочным соусом, сметаной или растопленным маслом.

Творог 152, крупа манная 15, сахар 15, яйца 1/4 шт., изюм 20,4, маргарин столовый или масло сливочное 5, ванилин 0,02, сухари 5, сметана 25 или соус 75. Выход 220, 275.

**Замороженные полуфабрикаты творожных блюд**

Механизация процессов изготовления полуфабрикатов «вареники с творогом» и «вареники ленивые» дала возможность более широко использовать эти ценные блюда в меню предприятий общественного питания.

Вареники с творогом мороженые «Московские» выпускаются двух видов – сладкие и соленые. Для их приготовления используют жирный творог кислотностью не выше

210 °Т, муку пшеничную высшего сорта, сахар, соль, яйца или меланж, воду.

Приготовление вареников состоит из подготовки сырья, его обработки, формовки полуфабрикатов, замораживания, расфасовки, упаковки, маркировки, хранения. Замешанное тесто для вареников должно иметь температуру 26–28 °С. Его выдерживают для созревания 40 мин. Вареники формуют на пельменных автоматах. Сформованные вареники замораживают при температуре до –18 °С не позднее чем через 15–20 мин с момента изготовления. Масса фарша должна составлять 50 % массы вареников.

После замораживания вареники расфасовывают в картонные коробки, пакеты и полимерные пленки, которые затем укладывают в ящики или пачки. Хранят замороженные вареники с творогом при температуре не выше –10 °С до 15 суток.

Для производства замороженных ленивых вареников применяется автомат производительностью 300–400 кг/ч.

Сформованные ленивые вареники цилиндрической формы на деревянных листах замораживают в течение 30 мин при температуре –25 °С и затем расфасовывают в коробки. На предприятиях общественного питания замороженные вареники хранят не более 3 суток при температуре –10 °С.

**Требования к качеству блюд из творога.**

**Сроки хранения**

Полуфабрикаты блюда «вареники с творогом» должны иметь форму полукруглых пирожков, с хорошо заделанными краями, не слипшимися, не деформированными. Толщина слоя теста от 2 до 3 мм. Средняя масса вареника не более 12–14 г или 20–25 г. После варки вареники должны сохранять свою форму, иметь однородную консистенцию – мягкую и нежную. Цвет вареников белый с кремовым оттенком, с поверхностью, блестящей от масла. Не должно быть посторонних привкусов и запахов, вкус вареников в меру сладкий, без кислотности.

Полуфабрикаты блюда «вареники ленивые» должны иметь форму цилиндров, ромбиков, квадратиков или кружочков, без деформирования и слипания в комки; масса изделия 15 г. Сырники должны быть правильной круглой формы, цвет золотисто-желтый, без подгорелых мест. Поверхность ровная, без трещин, консистенция мягкая, масса однородная, без крупинок внутри, запах творога, вкус кисло-сладкий.

Запеканки из творога должны быть с гладкой поверхностью, без трещин, покрыты равномерной румяной корочкой, цвет на разрезе белый или желтый, вкус кисло-сладкий. В изделиях из творога недопустимы горький привкус, затхлый запах, жидкая консистенция, ярко выраженная кислотность.

Полуфабрикаты и холодные изделия из творога хранятся при температуре 0–6 °С. Вареники, сырники, блинчики с творогом хранят не более 15 мин в теплом месте до отпуска, пудинги 30 мин, а запеканки – 1 ч. Творог и творожную массу хранят в неокисляющейся посуде в закрытом виде на холоде от 6 до 24 ч.

**Вопросы для самопроверки:**

1. Чем отличаются способы варки яиц? Как используют вареные яйца?
2. Какие пищевые вещества содержит творог? Почему он необходим в питании?
3. Как приготавливают и отпускают пудинг из творога? Чем он отличается от запеканки из творога?