



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
«ПРЕДГОРНЫЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»

КНИЖКА

РЕЦЕПТОВ

ШКОЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ 60+



Рецепт «Ленивые вареники»

Состав продуктов:

Творог — 250 г

Яйцо куриное — 1 шт

Сахар — 2 ч.л.

Мука пшеничная — 3 ст.л.

Соль — по вкусу

Приготовление

Смешать в миске все продукты (кроме муки) до однородной массы, постепенно добавить муку, хорошо вымесить. На присыпанной мукой доске раскатать «колбаску» из теста, нарезать кусочками. Сформировать из теста маленькие шарики и немного приплющить. Вскипятить воду, по вкусу добавить соль и сахар, опустить вареники. Варить до готовности.

Подавать «ленивые» вареники со сливочным маслом или сметаной.

Приятного аппетита!



Рецепт «Сухарный пудинг»

Состав продуктов:

*Сухари ванильные — 200 г
Молоко — 400 мл
Яйцо куриное — 2 шт.
Сахар — 75 г
Изюм, цукаты — по 50 г
Масло сливочное — 25 г*

Приготовление

Яичные желтки растереть с сахаром, развести холодным молоком, приготовленной смесью залить ванильные сухари, разломанные на мелкие кусочки — оставить на 15-20 минут для набухания. После набухания сухарей добавить промытый изюм, цукаты и аккуратно ввести взбитые в пену белки. Массу перемешать и распределить по густо смазанным маслом и посыпанным панировочными сухарями формочкам, заполняя их на 3/4.

Выпекать в духовке при 180 градусах до готовности. Можно выпекать 30-40 минут в одной форме (с отверстием посередине).

Подавать пудинг горячим, полив абрикосовым соусом. Подача может быть и в холодном виде, с молоком или киселем.

Приятного аппетита

