

# Что Можно Сделать Из Простокваши

Что можно сделать из простокваши: вкусные и полезные рецепты

Простокваша — это не только вкусный, но и полезный продукт, который можно использовать в различных блюдах. Она обладает приятным кисломолочным вкусом и богата пробиотиками, что делает её отличным дополнением к вашему рациону. В этой статье мы расскажем о том, что можно приготовить из простокваши, поделимся несколькими простыми и вкусными рецептами, которые подходят как для завтрака, так и для основного блюда.

Простокваша: полезные свойства

Простокваша — это ферментированный молочный продукт, который получается путём сквашивания молока с помощью закваски. Она содержит множество полезных веществ, таких как кальций, белки, витамины группы В и пробиотики, которые способствуют улучшению пищеварения и укреплению иммунной системы. Простокваша идеально подходит для приготовления различных блюд и может служить основой для множества рецептов.

Рецепты из простокваши

## 1. Оладьи из простокваши

Оладьи — это простое и вкусное блюдо, которое может стать отличным завтраком или перекусом.

Ингредиенты:

- \* 1 стакан простокваши
- \* 1 яйцо
- \* 1 стакан муки
- \* 1 ч. ложка соды
- \* Соль по вкусу
- \* Растительное масло для жарки

Приготовление:

1. В глубокой миске смешайте простоквашу и яйцо. Хорошо перемешайте.
2. Постепенно добавляйте муку, соду и соль, тщательно перемешивая до получения однородного теста.
3. Разогрейте сковороду с растительным маслом. С помощью ложки выкладывайте тесто на сковороду, формируя оладьи.
4. Жарьте с обеих сторон до золотистой корочки. Подавайте горячими со сметаной или вареньем.
5. Запеканка из простокваши

Запеканка — это сытное блюдо, которое отлично подходит для обеда или ужина.

Ингредиенты:

- \* 500 г простокваши
- \* 2 яйца
- \* 1 стакан манной крупы
- \* 1 стакан сахара
- \* 1 ч. ложка разрыхлителя
- \* Ваниль по вкусу

\* Изюм или другие сухофрукты (по желанию)

Приготовление:

1. В глубокой миске смешайте простоквашу, яйца, сахар и ваниль. Хорошо перемешайте до однородной массы.
2. Постепенно добавляйте манную крупу и разрыхлитель. При желании добавьте изюм или другие сухофрукты.
3. Выложите массу в смазанную форму для запекания и разровняйте.
4. Выпекайте в разогретой до 180 градусов духовке около 30-40 минут, пока запеканка не станет золотистой. Подавайте в тёплом виде.
5. Салат с простоквашей и овощами

Этот салат – отличный способ добавить в рацион свежие овощи и полезные жиры.

Ингредиенты:

- \* 200 г простокваши
- \* 1 огурец
- \* 1 помидор
- \* 1 сладкий перец
- \* 1 пучок зелени (укроп, онлайн-курсы петрушка)
- \* Соль и перец по вкусу
- \* Оливковое масло для заправки

Приготовление:

1. Овощи нарежьте кубиками. Зелень мелко нарежьте.
2. В глубокой миске смешайте нарезанные овощи и зелень.
3. Добавьте простоквашу, соль, перец и оливковое масло. Хорошо перемешайте.
4. Подавайте салат свежим и охлаждённым.
5. Панкейки с простоквашей

Панкейки – это отличный вариант для завтрака, и простокваша придаёт им особую нежность.

Ингредиенты:

- \* 1 стакан простокваши
- \* 1 яйцо
- \* 1 стакан муки
- \* 2 ст. ложки сахара
- \* 1 ч. ложка разрыхлителя
- \* Соль по вкусу
- \* Масло для жарки

Приготовление:

1. В одной миске смешайте простоквашу и яйцо. В другой миске перемешайте муку, сахар, разрыхлитель и соль.
2. Соедините обе смеси и перемешайте до однородности.
3. Разогрейте сковороду с маслом и лейте тесто, формируя панкейки. Жарьте с обеих сторон до золотистой корочки.
4. Подавайте с мёдом, вареньем или свежими ягодами.
5. Творожные пирожки с простоквашей

Эти пирожки можно готовить как на сковороде, так и в духовке.

#### Ингредиенты:

- \* 300 г простокваши
- \* 2 стакана муки
- \* 1 яйцо
- \* 1 ч. ложка соли
- \* 1 ч. ложка сахара
- \* 5 г дрожжей (по желанию)
- \* Начинка (творог, мясо, капуста)

#### Приготовление:

1. В миске смешайте простоквашу, яйцо, соль и сахар. Постепенно добавляйте муку и замесите тесто.
2. Оставьте тесто подходить на 30-40 минут (если используете дрожжи).
3. Разделите тесто на небольшие порции, раскатайте и положите начинку. Заверните пирожки.
4. Жарьте на сковороде до золотистой корочки или выпекайте в духовке при 200 градусах около 20 минут.

#### Заключение

Простокваша – это универсальный продукт, который можно использовать в самых различных блюдах. Она помогает разнообразить рацион и привнести новые вкусовые оттенки в привычные рецепты. Приготовление блюд из простокваши не требует особых кулинарных навыков и занимает совсем немного времени. Попробуйте предложенные рецепты, и вы убедитесь, что из простокваши можно создать множество вкусных и полезных блюд!

If you treasured this article so you would like to obtain more info relating to [онлайн-курсы](#) kindly visit the page.