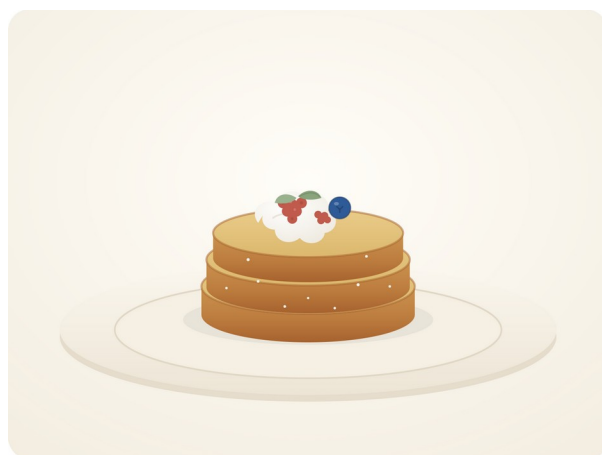




РЕЦЕПТ ДЛЯ НОВЫХ ИММИГРАНТОВ

Сырники

Пышные творожные оладьи - к завтраку



Готовые сырники со сметаной и ягодами

Классические сырники - творожные оладьи к завтраку или чаю. Секрет нежной текстуры - протереть творог через сито. Можно взять домашний творог (см. отдельную карточку).

Продукты в США. Творог - farmer cheese (Friendship, Lifeway) или хорошо отжатым cottage cheese. Кукурузный крахмал - cornstarch. Ванильный сахар - vanilla sugar или 1/2 ч. л. vanilla extract.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Творог (farmer cheese) - 350 г (about 12 oz)
- Яйцо (egg) - 1 шт.
- Сахар (sugar) - 3 ст. л.
- Ванильный сахар или ванилин (или 1/2 ч. л. экстракта)
- Кукурузный крахмал (cornstarch) - 1,5 ч. л.
- Мука (all-purpose flour) - 2 ст. л. плюс для обвалки
- Соль (salt) - щепотка
- Масло для жарки (oil / butter)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Разогрейте духовку до 180 °C (350 °F).

2. Соедините творог, яйцо, сахар, ванильный сахар, крахмал, муку и щепотку соли. Хорошо перемешайте.
3. Для нежной текстуры протрите массу через сито (или пробейте блендером).
4. Сформируйте небольшие шарики и обваляйте каждый в муке. Слегка приплюсните сверху.
5. Обжарьте на разогретой сковороде с маслом до золотистой корочки с обеих сторон.
6. Переложите сырники в форму и доведите в духовке 12-15 минут при 180 °C (350 °F).
7. Подавайте тёплыми со сметаной, вареньем или ягодами.

С О В Е Т Ы

- Протёртый через сито творог делает сырники однородными и нежными.
- Не добавляйте много муки - иначе сырники получатся плотными.
- Финиш в духовке делает сырники пышными и пропечёнными внутри.

П И Щ Е В А Я Ц Е Н Н О С Т Ь (п р и м е р н о)

Пищевая ценность	На порцию (1/4)	1 сырник (~9 шт)
Калории	~235 ккал	~105 ккал
Белки	~17 г	~7,5 г
Жиры	~11 г	~5 г
Углеводы	~17 г	~8 г

Значения примерные и зависят от жирности творога и количества масла. Расчёт для творога 5% и лёгкой обжарки - всего около 940 ккал на всю порцию. Без обжарки на масле калорийность ниже.

Источник рецепта

Рецепт по мотивам видео автора [@_lady.stohantseva](#) в Instagram. Ингредиенты взяты из рецепта автора, шаги изложены своими словами; благодарим автора за идею.

Ссылка: [instagram.com/reel/CwrYKQsO4-6](https://www.instagram.com/reel/CwrYKQsO4-6)