

Йогуртница

помощники на кухне

• ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ • ПРОВЕРЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ • ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ •





ПОМОЩНИКИ НА КУХНЕ Йогуртница

• ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ • ПРОВЕРЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ • ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ •



ЭКСМО
Москва
2014

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление 7

<i>Сложность</i>	<i>Время приготовления</i>		
		ГОТОВИМ В ЙОГУРТНИЦЕ	
★★	10 мин.	Натуральный йогурт на основе закваски	8
★	10 мин.	Натуральный йогурт на основе йогурта	10
★	10 мин.	Сливочный йогурт	11
★	10 мин.	Йогурт на топленом молоке	12
★	10 мин.	Сладкий йогурт	14
★	10 мин.	Ванильный йогурт	15
★	10 мин.	Йогурт с сиропом	16
★	10 мин.	Йогурт с вареньем	17
★★	10 мин.	Йогурт с малиной	18
★★	15 мин.	Йогурт с клубникой	20
★★	15 мин.	Йогурт с апельсином	21
★★	10 мин.	Йогурт с бананами	22
★★★	20 мин.	Йогурт с яблоком	24
★★	15 мин.	Йогурт с черносливом	25
★★	10 мин.	Йогурт с консервированными фруктами	26
★★	20 мин.	Йогурт с зеленым чаем и курагой	28
★★	10 мин.	Кокосовый йогурт	29
★★	10 мин.	Кофейный йогурт	30
★	10 мин.	Йогурт с шоколадным сиропом	32
★★	10 мин.	Йогурт с медом	34
★★	15 мин.	Йогурт с белым шоколадом	35
★★★	15 мин.	Йогурт «Два шоколада»	36
★★	10 мин.	Йогурт со сгущенным молоком	37
★	10 мин.	Кефир	38
★	5 мин.	Сметана	39
★★	15 мин.	Йогурт с маскарпоне и шоколадом	40
★★	10 мин.	Творог с сыром бри	42
★	5 мин.	Ряженка	44
★	10 мин.	Йогурт с маскарпоне и мюсли	46
★	10 мин.	Творог с лимоном	47
		РЕЦЕПТЫ БЛЮД С ЙОГУРТАМИ	
★★	10 мин.	Цацики	48
★★	10 мин.	Томатная райта	50
★★	10 мин.	Огуречная райта	51
★★★	15 мин.	Салат с креветками и йогуртом	52
★★★★	20 мин.	Салат с курицей и сельдереем	53
★★★★	25 мин.	Закусочные торттики с лососем	54
★★★★★	1ч 30 мин.	Перловый суп с йогуртом	56



<i>Сложность</i>	<i>Время приготовления</i>		
★	30 мин.	Рисовый суп с йогуртом	58
★	10 мин.	Таратор	60
★★★★	40 мин.	Овощные оладьи с соусом карри	62
★★★★	25 мин.	Паста с тушеными овощами и йогуртом	64
★★★★	25 мин.	Форель с зеленым йогуртовым соусом	65
★★★★★	50 мин.	Куриное филе в лимонно-йогуртовом соусе	66
★★	10 мин.	Фруктовый салат с йогуртом	68
★★★★★	15 мин.	Вишнево-йогуртовый мусс	70
★★★★	15 мин.	Йогуртовый торт-мороженое	72
★★	10 мин.	Йогуртовый десерт с персиками	74
★★★★★	20 мин.	Клубнично-йогуртовый торт	76
★	10 мин.	Ананасово-манговый смузи	78

Что значат пиктограммы, использованные в книге:



Сложность приготовления (от 1 до 5)



Время приготовления



Количество порций



Сз+Охл – созревание и охлаждение

Охл – охлаждение

Зм+Нс – замачивание и настаивание





ВСТУПЛЕНИЕ

Изготавливать йогурт люди научились еще в древности, заметив, что кислое молоко не только обладает приятным вкусом, но также отлично хранится и помогает при многих недугах.

В XV веке йогурт приобрел известность в Европе благодаря тому, что помог исцелиться французскому королю Людовику XI от болезни живота, но настоящую сенсацию продукт произвел в начале XX века, после того как была изучена входящая в его состав микрофлора. Русский ученый И. И. Мечников обратил внимание, что Болгария, где принято широко употреблять «кислое мляко», может похвастаться наибольшим количеством долгожителей, и установил, что бактерии йогурта, в том числе знаменитая болгарская палочка, способствуют укреплению иммунитета и помогают нашему организму бороться с различными заболеваниями.

Не секрет, что далеко не каждый продукт, на упаковке которого написано слово «йогурт», является таковым. К счастью, вкусный и полезный кисломолочный напиток можно без особых усилий приготовить самостоятельно, причем не только дома, но и на даче. И тут главной вашей помощницей станет йогуртница.

Йогуртница представляет собой пластмассовый контейнер (круглый или прямоугольный) с нагревательным элементом и прозрачной крышкой. В контейнер устанавливаются баночки, в которых и будет готовиться требуемый продукт. Количество баночек может быть разным: от одной большой (обычно емкостью 1 л) до 6–12 маленьких (емкостью 125–150 мл). Они могут быть сделаны как из пластмассы, так и из стекла. Предпочтительно использовать стеклянные баночки, так как пластмасса при нагревании выделяет вредные вещества, которые попадают в продукт. У каждой баночки имеется крышка, которую следует закрыть, прежде чем убрать йогурт в холодильник. Большинство йогуртниц снабжено таймером, дающим возможность произвольно устанавливать время приготовления продукта.

При помощи йогуртницы можно получить в домашних условиях не только йогурт, но и другие молочные продукты, такие как кефир, ряженка, сметана, творог, а также вкусные десерты.

Приготовление в йогуртнице не потребует от вас особых умений и больших затрат времени: для того чтобы разлить молочную смесь в баночки, закрыть крышку и установить необходимый режим, потребуются считанные минуты. Однако для того, чтобы готовый продукт принес вашей семье только пользу, важно соблюдать гигиенические требования. Они очень просты: во-первых, баночки для йогурта каждый раз перед применением необходимо тщательно промыть, стерилизовать и высушить, а во-вторых, следует использовать только такое молоко, в бактериологической безопасности которого вы абсолютно убеждены – кипяченое, стерилизованное или ультрапастеризованное. И еще один маленький секрет: в процессе приготовления йогуртницу не следует переставлять с места на место, для правильной «работы» бактериям необходим полный покой.

При соблюдении этих условий йогуртница станет для вас главной помощницей, благодаря которой вы будете уделять больше времени отдыху на даче, перестанете беспокоиться о том, что приготовить на завтрак, и укрепите здоровье всей семьи.

НАТУРАЛЬНЫЙ ЙОГУРТ НА ОСНОВЕ ЗАКВАСКИ



Молоко
Сухая закваска

1 л
1 порция

■ Стерилизованное или ультрапастеризованное молоко нагреть до 38–42 °С. Сырое или пастеризованное молоко довести до кипения и охладить до 38–42 °С.

■ Закваску растворить в небольшом количестве теплого молока, затем тщательно перемешать с оставшимся теплым молоком.

■ Полученную смесь процедить и разлить по сухим чистым баночкам.

■ Не накрывая баночки крышечками, поместить их в йогуртницу. Закрывать крышку, установить таймер на 6–8 часов.

■ Баночки с готовым йогуртом закрыть крышечками и убрать в холодильник. Подавать через 1–2 часа.



В некоторых моделях время приготовления йогурта может быть 10–12 часов. Перед установкой таймера следует подробно ознакомиться с инструкцией.



Для получения некоторых кисломолочных продуктов, например «Наринэ», предварительно готовят рабочую закваску: 0,5 л молока кипятят, охлаждают до 38–40 °С, смешивают с порцией сухой закваски, помещают в йогуртницу и выдерживают 10–14 часов. Рабочую закваску можно хранить в холодильнике 5–7 дней. После этого готовят кисломолочный продукт: добавляют к 1 л теплого молока 1–2 ст. ложки рабочей закваски, перемешивают, помещают в йогуртницу на 8–10 часов, затем охлаждают в течение 1–2 часов.

НАТУРАЛЬНЫЙ ЙОГУРТ НА ОСНОВЕ ЙОГУРТА



Молоко 1 л
Натуральный йогурт
промышленного производства 1 баночка

- Стерилизованное или ультрапастеризованное молоко нагреть до 38–42 °С. Сырое или пастеризованное молоко довести до кипения и охладить до 38–42 °С.
- В теплое молоко добавить йогурт и тщательно перемешать (можно взбить миксером).
- Полученную смесь процедить и разлить по сухим чистым баночкам.
- Не накрывая баночки крышечками, поместить их в йогуртницу. Закрывать крышку, установить таймер на 6–8 часов.
- Аккуратно, чтобы образовавшийся конденсат не попал в йогурт, открыть крышку. Баночки с готовым йогуртом закрыть крышечками и убрать в холодильник. Подавать через 1–2 часа.



В качестве закваски можно использовать только натуральный йогурт без подсластителей, ароматизаторов, загустителей, консервантов и других искусственных добавок. Подойдет также приготовленный ранее домашний йогурт.

СЛИВОЧНЫЙ ЙОГУРТ



<i>Сливки жирностью 10%</i>	<i>200 мл</i>
<i>Молоко жирностью 3,5–6%</i>	<i>1 л</i>
<i>Сахар</i>	<i>2 ст. л.</i>
<i>Натуральный йогурт или сухая закваска</i>	<i>1 баночка 1 порция</i>

■ Молоко и сливки довести до кипения, всыпать сахар, растворить при помешивании.

■ Полученную смесь охладить до 38–42 °С, добавить йогурт или закваску. Взбить миксером, затем процедить.

■ Разлить молочную смесь по сухим чистым баночкам. Не накрывая их крышечками, поместить в йогуртницу. Закрывать крышку, установить таймер на 6–8 часов.

■ Аккуратно, чтобы образовавшийся конденсат не попал в йогурт, открыть крышку. Баночки с готовым йогуртом закрыть крышечками и убрать в холодильник. Подавать через 1–2 часа.



При охлаждении йогурта в нем приостанавливается рост молочнокислых бактерий, а консистенция продукта становится более густой.

ЙОГУРТ НА ТОПЛЕНОМ МОЛОКЕ



Топленое молоко $\frac{1}{2}$ л
Сливки жирностью 30% $\frac{1}{2}$ л
Натуральный йогурт 1 баночка
или сухая закваска 1 порция

■ Молоко нагреть, не доводя до кипения. Влить сливки, перемешать.

■ В теплую смесь добавить йогурт или закваску, взбить миксером.

■ Полученную смесь процедить и разлить по сухим чистым баночкам.

■ Не накрывая баночки крышечками, поместить их в йогуртницу. Закрывать крышку, установить таймер на 6–8 часов.

■ Аккуратно, чтобы образовавшийся конденсат не попал в йогурт, открыть крышку. Баночки с готовым йогуртом закрыть крышечками и убрать в холодильник. Подавать через 1–2 часа.



Можно использовать топленое молоко домашнего приготовления (см. стр. 44, рецепт «Ряженка»).



СЛАДКИЙ ЙОГУРТ



Молоко	1–1,2 л
Сахар	$\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана
Натуральный йогурт	1 баночка
или сухая закваска	1 порция

- Молоко вскипятить, растворить в нем сахар при помешивании. Охладить до 38–42 °С.
- Добавить йогурт или закваску, тщательно перемешать или взбить миксером.
- Полученную смесь процедить и разлить по сухим чистым баночкам.
- Не накрывая баночки крышечками, поместить их в йогуртницу. Закрывать крышку, установить таймер на 6–8 часов.
- Аккуратно, чтобы образовавшийся конденсат не попал в йогурт, открыть крышку. Баночки с готовым йогуртом закрыть крышечками и убрать в холодильник. Подавать через 1–2 часа.

Вместо натурального йогурта можно использовать порцию сухой закваски. В некоторых моделях время приготовления йогурта может быть 10–12 часов. Перед установкой таймера следует подробно ознакомиться с инструкцией.

ВАНИЛЬНЫЙ ЙОГУРТ



Молоко	1–1½ л
Сахар	100 г
Ванильный сахар	1 ч. л.
Натуральный йогурт или сухая закваска	1 баночка 1 порция

■ Молоко довести до кипения и растворить в нем при помешивании сахар и ванильный сахар. Охладить до 38–42 °С.

■ Добавить йогурт или закваску, тщательно перемешать или взбить миксером.

■ Полученную смесь процедить и разлить по сухим чистым баночкам.

■ Не накрывая баночки крышечками, поместить их в йогуртницу. Закрывать крышку, установить таймер на 6–8 часов.

■ Аккуратно, чтобы образовавшийся конденсат не попал в йогурт, открыть крышку. Баночки с готовым йогуртом закрыть крышечками и убрать в холодильник. Подавать через 1–2 часа.



*По желанию сахар можно заменить жидким медом.
Если вы хотите, чтобы йогурт получился более густым,
можете добавить в него предварительно замоченный в холодной воде,
а затем растворенный на водяной бане желатин.*

ЙОГУРТ С СИРОПОМ



Молоко	1–1½ л
Фруктовый или ягодный сироп	5–6 ст. л.
Натуральный йогурт	1 баночка
или сухая закваска	1 порция

- Стерилизованное или ультрапастеризованное молоко нагреть до 38–42 °С. Сырое или пастеризованное молоко довести до кипения и охладить до 38–42 °С.
- В теплое молоко добавить сироп, йогурт или закваску и тщательно перемешать или взбить миксером.
- Полученную смесь процедить и разлить по сухим чистым баночкам.
- Не накрывая баночки крышечками, поместить их в йогуртницу. Закрывать крышку, установить таймер на 6–8 часов.
- Аккуратно, чтобы образовавшийся конденсат не попал в йогурт, открыть крышку. Баночки с готовым йогуртом закрыть крышечками и убрать в холодильник. Подавать через 1–2 часа.



Обратите внимание, что добавление сиропа перед сквашиванием повлияет на консистенцию йогурта: продукт получится менее густым.

ЙОГУРТ С ВАРЕНЬЕМ



<i>Молоко</i>	<i>1 л</i>
<i>Натуральный йогурт или сухая закваска</i>	<i>1 баночка 1 порция</i>
<i>Варенье без косточек</i>	<i>5–6 ст. л.</i>

- Стерилизованное или ультрапастеризованное молоко нагреть до 38–42 °С. Сырое или пастеризованное молоко довести до кипения и охладить до 38–42 °С.
- К теплomu молоку добавить йогурт или закваску, взбить миксером, процедить. Положить варенье, тщательно перемешать.
- Полученную смесь разлить по сухим чистым баночкам.
- Не накрывая баночки крышечками, поместить их в йогуртницу. Закрывать крышку, установить таймер на 6–8 часов.
- Аккуратно, чтобы образовавшийся конденсат не попал в йогурт, открыть крышку. Баночки с готовым йогуртом закрыть крышечками и убрать в холодильник. Подавать через 1–2 часа.



*По желанию вы можете приготовить натуральный йогурт,
а варенье добавить при подаче.*

ЙОГУРТ С МАЛИНОЙ



<i>Малина</i>	<i>100–150 г</i>
<i>Сахар</i>	<i>1/3–1/2 стакана</i>
<i>Молоко</i>	<i>1 л</i>
<i>Натуральный йогурт или сухая закваска</i>	<i>1 баночка 1 порция</i>

■ Ягоды перебрать, промыть, обсушить. Засыпать сахаром, выдержать в течение часа, затем слить сок и разложить ягоды в сухие чистые баночки.

■ Стерилизованное или ультрапастеризованное молоко нагреть до 38–42 °С. Сырое или пастеризованное молоко довести до кипения и охладить до 38–42 °С.

■ К теплomu молоку добавить йогурт или закваску, взбить миксером, процедить.

■ Аккуратно разлить молочную смесь в баночки с ягодами.

■ Не накрывая баночки крышечками, поместить их в йогуртницу. Закрывать крышку, установить таймер на 6–8 часов.

■ Аккуратно, чтобы образовавшийся конденсат не попал в йогурт, открыть крышку. Баночки с готовым йогуртом закрыть крышечками и убрать в холодильник. Подавать через 1–2 часа.





ЙОГУРТ С КЛУБНИКОЙ



Молоко	1 л
Ванильный сахар	2 ч. л.
Клубника	100 г
Мелкий сахар	100 г
Натуральный йогурт или сухая закваска	1 баночка 1 порция

- Спелые ягоды клубники перебрать, промыть, обсушить, затем протереть с сахаром. Довести до кипения на слабом огне, охладить.
- Молоко довести до кипения, растворить в нем ванильный сахар. Охладить до 38–42 °С.
- В теплое молоко добавить йогурт или закваску. Смесь взбить миксером, затем процедить.
- К молочной смеси добавить клубнику, тщательно перемешать.
- Полученную смесь разлить по сухим чистым баночкам.
- Не накрывая баночки крышечками, поместить их в йогуртницу. Закрывать крышку, установить таймер на 6–8 часов.
- Аккуратно, чтобы образовавшийся конденсат не попал в йогурт, открыть крышку. Баночки с готовым йогуртом закрыть крышечками и убрать в холодильник. Подавать через 1–2 часа.

Если вы готовите йогурт приведенным здесь способом, то ягоды рекомендуется предварительно прокипятить с сахаром, иначе они могут вызвать нежелательное брожение. Если же вы предпочитаете свежую клубнику, приготовьте натуральный йогурт и добавьте в него ягоды при подаче.

ЙОГУРТ С АПЕЛЬСИНОМ



Апельсин	1 шт.
Вода	1/3 стакана
Сахар	1/2 стакана
Молоко	1 л
Натуральный йогурт или сухая закваска	1 баночка 1 порция

■ Апельсин очистить от кожуры, вырезать мякоть из мембран и мелко нарезать ее.

■ Воду с сахаром довести до кипения на слабом огне, растворить сахар при помешивании. Положить в полученный сироп кусочки апельсина, варить 5 минут, затем охладить.

■ Разложить кусочки апельсина на дно сухих чистых баночек.

■ Стерилизованное или ультрапастеризованное молоко нагреть до 38–42 °С. Сырое или пастеризованное молоко довести до кипения и охладить до 38–42 °С.

■ К теплomu молоку добавить йогурт или закваску, взбить миксером, процедить.

■ Аккуратно разлить молочную смесь в баночки с апельсином.

■ Не накрывая баночки крышечками, поместить их в йогуртницу. Закрывать крышку, установить таймер на 6–8 часов.



■ Аккуратно, чтобы образовавшийся конденсат не попал в йогурт, открыть крышку. Баночки с готовым йогуртом закрыть крышечками и убрать в холодильник. Подавать через 1–2 часа.



По желанию вы можете заменить апельсин другими фруктами, например мандаринами или грейпфрутом, а также бананами или киви.

ЙОГУРТ С БАНАНАМИ



<i>Молоко</i>	<i>1 л</i>
<i>Натуральный йогурт или сухая закваска</i>	<i>1 баночка 1 порция</i>
<i>Бананы</i>	<i>2 шт.</i>
<i>Сахар</i>	<i>2–3 ст. л.</i>
<i>Молотая корица</i>	<i>1–2 ч. л.</i>

■ Стерилизованное или ультрапастеризованное молоко нагреть до 38–42 °С. Сырое или пастеризованное молоко довести до кипения и охладить до 38–42 °С.

■ Бананы очистить и измельчить блендером с сахаром и корицей.

■ Молоко взбить миксером с йогуртом или закваской и бананами.

■ Полученную смесь разлить в сухие чистые баночки.

■ Не накрывая баночки крышечками, поместить их в йогуртницу. Закрывать крышку, установить таймер на 10–12 часов.

■ Аккуратно, чтобы образовавшийся конденсат не попал в йогурт, открыть крышку. Баночки с готовым йогуртом закрыть крышечками и убрать в холодильник. Подавать через 1–2 часа.





ЙОГУРТ С ЯБЛОКОМ



Яблоко с плотной мякотью
Сливочное масло
Сахар
Молотая корица
Молоко
Натуральный йогурт
или сухая закваска

1 шт.
1 ст. л.
2 ст. л.
1/2 ч. л.
1 л
1 баночка
1 порция

■ Яблоко очистить от кожуры и семян, нарезать мелкими кубиками, посыпать корицей и обжарить на масле до мягкости. Посыпать сахаром и прогреть.

■ Карамелизованные кусочки яблока охладить и разложить на дно сухих чистых баночек.

■ Стерилизованное или ультрапастеризованное молоко нагреть до 38–42 °С. Сырое или пастеризованное молоко довести до кипения и охладить до 38–42 °С.

■ К теплomu молоку добавить йогурт или закваску, взбить миксером, процедить.

■ Аккуратно разлить молочную смесь в баночки с кусочками яблока.

■ Не накрывая баночки крышечками, поместить их в йогуртницу. Закрывать крышку, установить таймер на 6–8 часов.

■ Аккуратно, чтобы образовавшийся конденсат не попал в йогурт, открыть крышку. Баночки с готовым йогуртом закрыть крышечками и убрать в холодильник. Подавать через 1–2 часа.



ЙОГУРТ С ЧЕРНОСЛИВОМ



<i>Чернослив без косточек</i>	<i>6–12 шт.</i>
<i>Сахар</i>	<i>100 г</i>
<i>Вода</i>	<i>1/3 стакана</i>
<i>Молоко</i>	<i>1–1 1/2 л</i>
<i>Натуральный йогурт или сухая закваска</i>	<i>1 баночка 1 порция</i>

- Чернослив тщательно промыть, мелко нарезать.
- Воду с сахаром довести при помешивании до кипения. Добавить чернослив, прогреть в течение 5 минут. Охладить, разложить по сухим чистым баночкам.
- Стерилизованное или ультрапастеризованное молоко нагреть до 38–42 °С. Сырое или пастеризованное молоко довести до кипения и охладить до 38–42 °С.
- К теплomu молоку добавить йогурт или закваску, взбить миксером, процедить.
- Аккуратно разлить молочную смесь в баночки с подготовленным черносливом.
- Не накрывая баночки крышечками, поместить их в йогуртницу. Закрывать крышку, установить таймер на 6–8 часов.
- Аккуратно, чтобы образовавшийся конденсат не попал в йогурт, открыть



крышку. Баночки с готовым йогуртом закрыть крышечками и убрать в холодильник. Подавать через 1–2 часа.



Точно так же можно приготовить йогурт с курагой или другими сухофруктами.

ЙОГУРТ С КОНСЕРВИРОВАННЫМИ ФРУКТАМИ



Молоко	1–1½ л
Сироп от консервированных фруктов	4–5 ст. л.
Натуральный йогурт или сухая закваска	1 баночка 1 порция
Консервированные фрукты (ананасы, персики и т. д.)	100 г

■ Стерилизованное или ультрапастеризованное молоко нагреть до 38–42 °С. Сырое или пастеризованное молоко довести до кипения и охладить до 38–42 °С.

■ Влить в молоко сироп, перемешать. Добавить йогурт или закваску, взбить миксером.

■ Фрукты мелко нарезать, добавить к молочной смеси, перемешать.

■ Полученную смесь разлить в сухие чистые баночки.

■ Не накрывая баночки крышечками, поместить их в йогуртницу. Закрывать крышку, установить таймер на 6–8 часов.

■ Аккуратно, чтобы образовавшийся конденсат не попал в йогурт, открыть крышку.

■ Баночки с готовым йогуртом закрыть крышечками и убрать в холодильник. Подавать через 1–2 часа.



Вы можете самостоятельно регулировать консистенцию йогурта. Для этого через 5–6 часов после начала приготовления проверьте, насколько загустел продукт, аккуратно наклонив баночки. При необходимости можно увеличить время приготовления до 10 и более часов.



ЙОГУРТ С ЗЕЛЕНЫМ ЧАЕМ И КУРАГОЙ



<i>Курага</i>	100 г
<i>Вода</i>	1/3 стакана
<i>Крепкий зеленый чай</i>	1/2 стакана
<i>Сахар</i>	100 г
<i>Молоко</i>	1 л
<i>Натуральный йогурт или сухая закваска</i>	1 баночка 1 порция



- Курагу перебрать, промыть, залить водой и отварить до мягкости. Измельчить блендером до получения пюре, охладить, разложить на дно сухих чистых баночек.
- В горячем чае растворить сахар, охладить.
- Стерилизованное или ультрапастеризованное молоко нагреть до 38–42 °С. Сырое или пастеризованное молоко довести до кипения и охладить до 38–42 °С.
- К теплomu молоку добавить йогурт или закваску и чай, взбить миксером, процедить.
- Аккуратно разлить молочную смесь в баночки с пюре из кураги.
- Не накрывая баночки крышечками, поместить их в йогуртницу. Закрывать крышку, установить таймер на 6–8 часов.
- Аккуратно, чтобы образовавшийся конденсат не попал в йогурт, открыть крышку. Баночки с готовым йогуртом закрыть крышечками и убрать в холодильник. Подавать через 1–2 часа.

КОКОСОВЫЙ ЙОГУРТ



Молоко	1 л
Сахар	100 г
Натуральный йогурт или сухая закваска	1 баночка 1 порция
Консервированное кокосовое молоко	100–120 мл
Тертая мякоть кокоса	100 г

■ Молоко довести до кипения, при помешивании растворить в нем сахар. Охладить до 38–42 °С.

■ К теплomu молоку добавить йогурт или закваску, взбить миксером, процедить.

■ В полученную смесь влить кокосовое молоко, добавить тертый кокос, тщательно перемешать. Разлить смесь в сухие чистые баночки.

■ Не накрывая баночки крышечками, поместить их в йогуртницу. Закрывать крышку, установить таймер на 10–12 часов.

■ Аккуратно, чтобы образовавшийся конденсат не попал в йогурт, открыть крышку. Баночки с готовым йогуртом закрыть крышечками и убрать в холодильник. Подавать через 1–2 часа.



Лучше всего использовать не готовую кокосовую стружку, а свеженатертый кокос.

КОФЕЙНЫЙ ЙОГУРТ



Молоко	1 л
Сахар	100 г
Растворимый кофе	2–3 ст. л.
Натуральный йогурт или сухая закваска	1 баночка 1 порция

■ Молоко довести до кипения, растворить в нем сахар и кофе. Процедить, охладить до 38–42 °С.

■ В теплую смесь добавить йогурт или закваску, взбить миксером.

■ Разлить смесь в сухие чистые баночки.

■ Не накрывая баночки крышечками, поместить их в йогуртницу. Закрывать крышку, установить таймер на 6–8 часов.

■ Аккуратно, чтобы образовавшийся конденсат не попал в йогурт, открыть крышку. Баночки с готовым йогуртом закрыть крышечками и убрать в холодильник. Подавать через 1–2 часа.



Аналогичный йогурт можно приготовить, заменив кофе растворимым цикорием.



ЙОГУРТ С ШОКОЛАДНЫМ СИРОПОМ



<i>Молоко</i>	<i>1 л</i>
<i>Натуральный йогурт или сухая закваска</i>	<i>1 баночка 1 порция</i>
<i>Шоколадный сироп</i>	<i>100 г</i>

■ Стерилизованное или ультрапастеризованное молоко нагреть до 38–42 °С. Сырое или пастеризованное молоко довести до кипения и охладить до 38–42 °С.

■ К теплomu молоку добавить йогурт или закваску и шоколадный сироп, взбить миксером, процедить.

■ Разлить смесь в сухие чистые баночки.

■ Не накрывая баночки крышечками, поместить их в йогуртницу. Закрывать крышку, установить таймер на 6–8 часов.

■ Аккуратно, чтобы образовавшийся конденсат не попал в йогурт, открыть крышку. Баночки с готовым йогуртом закрыть крышечками и убрать в холодильник. Подавать через 1–2 часа.



Для получения сиропа прокипятите 2–3 минуты смесь из 50 г сахара, 40 мл воды, 1/2 ст. ложки какао-порошка и щепотки ванилина.



ЙОГУРТ С МЕДОМ



<i>Молоко</i>	1 л
<i>Тертая цедра</i>	1 лимона
<i>Натуральный йогурт или сухая закваска</i>	1 баночка 1 порция
<i>Жидкий мед</i>	6 ст. л.

■ Молоко вскипятить с цедрой. Охладить до 38–42 °С, процедить.

■ К теплomu молоку добавить йогурт или закваску, взбить миксером.

■ В сухие чистые баночки разложить мед, добавить молочную смесь.

■ Не накрывая баночки крышечками, поместить их в йогуртницу. Закрывать крышку, установить таймер на 6–8 часов.

■ Аккуратно, чтобы образовавшийся конденсат не попал в йогурт, открыть крышку. Баночки с готовым йогуртом закрыть крышечками и убрать в холодильник. Подавать через 1–2 часа.



При подаче по желанию можно посыпать йогурт рублеными орехами или раскрошенными крекерами.

ЙОГУРТ С БЕЛЫМ ШОКОЛАДОМ



Молоко	1 л
Белый шоколад	100 г
Сливочное масло	1 ч. л.
Натуральный йогурт или сухая закваска	1 баночка 1 порция

■ Стерилизованное или ультрапастеризованное молоко нагреть до 38–42 °С. Сырое или пастеризованное молоко довести до кипения и охладить до 38–42 °С.

■ Шоколад растопить на водяной бане. Добавить масло, перемешать.

■ К теплomu молоку добавить йогурт или закваску и растопленный шоколад, взбить миксером.

■ Разлить смесь в сухие чистые баночки.

■ Не накрывая баночки крышечками, поместить их в йогуртницу. Закрывать крышку, установить таймер на 6–8 часов.

■ Аккуратно, чтобы образовавшийся конденсат не попал в йогурт, открыть крышку. Баночки с готовым йогуртом закрыть крышечками и убрать в холодильник. Подавать через 1–2 часа.



По желанию можно приготовить йогурт не только с белым, но также с молочным или темным шоколадом.

ЙОГУРТ «ДВА ШОКОЛАДА»



Молоко жирностью 6%
Темный шоколад
Сахар
Белый шоколад
Мягкий сливочный сыр
Натуральный йогурт
или сухая закваска

$\frac{1}{2}$ л
100 г
1–2 ст. л.
100 г
100 г
1 баночка
1 порция

■ Стерилизованное или ультрапастеризованное молоко нагреть до 38–42 °С. Сырое или пастеризованное молоко довести до кипения и охладить до 38–42 °С.

■ Темный шоколад растопить на водяной бане. Добавить сахар, перемешать. Слегка охладить и разложить в сухие чистые баночки.

■ Белый шоколад отдельно растопить на водяной бане, слегка охладить. Положить сливочный сыр, перемешать.

■ К теплomu молоку добавить йогурт или закваску и растопленный белый шоколад с сыром, взбить миксером.

■ Полученную массу аккуратно разложить в баночки с темным шоколадом.

■ Не накрывая баночки крышечками, поместить их в йогуртницу. Закрывать крышку, установить таймер на 6–8 часов.

■ Аккуратно, чтобы образовавшийся конденсат не попал в йогурт, открыть крышку. Баночки с готовым йогуртом закрыть крышечками и убрать в холодильник. Подавать через 1–2 часа.



ЙОГУРТ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ



<i>Молоко</i>	<i>1 л</i>
<i>Сухое молоко</i>	<i>2 ст. л.</i>
<i>Натуральный йогурт или сухая закваска</i>	<i>1 баночка 1 порция</i>
<i>Вареное сгущенное молоко</i>	<i>1/2 банки</i>

■ Стерилизованное или ультрапастеризованное молоко нагреть до 38–42 °С. Сырое или пастеризованное молоко довести до кипения и охладить до 38–42 °С.

■ Сухое молоко развести в небольшом количестве теплого молока, затем влить в оставшееся молоко. Добавить йогурт или закваску, взбить миксером, процедить.

■ В сухие чистые баночки разложить сгущенное молоко, аккуратно влить молочную смесь.

■ Не накрывая баночки крышечками, поместить их в йогуртницу. Закрывать крышку, установить таймер на 6–8 часов.

■ Аккуратно, чтобы образовавшийся конденсат не попал в йогурт, открыть крышку. Баночки с готовым йогуртом закрыть крышечками и убрать в холодильник. Подавать через 1–2 часа.



Чтобы сварить сгущенное молоко, поместите банку в кастрюлю с водой, доведите воду до кипения. Уменьшите нагрев и варите молоко 2 часа, затем охладите.

КЕФИР



Молоко	1 л
Кефир	200 мл
или сухая закваска	1 порция

- Стерилизованное или ультрапастеризованное молоко нагреть до 38 °С. Сырое или пастеризованное молоко довести до кипения и охладить до 38 °С.
- К теплomu молоку добавить кефир или закваску, тщательно перемешать до получения однородной массы.
- Полученную смесь разлить в сухие чистые баночки.
- Не накрывая баночки крышечками, поместить их в йогуртницу. Закрывать крышку, установить таймер на 5–6 часов.
- Аккуратно, чтобы образовавшийся конденсат не попал в кефир, открыть крышку. Баночки с готовым кефиром закрыть крышечками и убрать в холодильник. Подавать через 1–2 часа.



Не допускайте увеличения кефира в объеме, иначе он перекиснет, что отрицательно скажется на качестве продукта.

СМЕТАНА



Сливки жирностью 18–30% 1 л
Ряженка жирностью 4% 1/2 л
или сухая закваска 1 порция

■ К стерилизованным сливкам добавить ряженку или закваску, тщательно перемешать до получения однородной массы.

■ Полученную смесь разлить в сухие чистые баночки.

■ Не накрывая баночки крышечками, поместить их в йогуртницу. Закрывать крышку, установить таймер на 7–8 часов.

■ Аккуратно, чтобы образовавшийся конденсат не попал в сметану, открыть крышку. Баночки с готовой сметаной закрыть крышечками и убрать в холодильник. Подавать через 1–2 часа.



В процессе приготовления всех кисломолочных продуктов участвует кислород воздуха, поэтому баночки с заквашенной смесью не следует закрывать крышечками до окончания программы.

ЙОГУРТ С МАСКАРПОНЕ И ШОКОЛАДОМ



<i>Молоко</i>	1 л
<i>Натуральный йогурт или сухая закваска</i>	1 баночка 1 порция
<i>Сыр маскарпоне</i>	250 г
<i>Горький шоколад</i>	100 г
<i>Сливовый джем</i>	60 г

■ Стерилизованное или ультрапастеризованное молоко нагреть до 38–42 °С. Сырое или пастеризованное молоко довести до кипения и охладить до 38–42 °С.

■ К теплomu молоку добавить йогурт или закваску, маскарпоне, взбить миксером.

■ Шоколад растопить на водяной бане, слегка охладить и разложить в сухие чистые баночки. Добавить понемногу джема, затем аккуратно влить молочную смесь.

■ Не накрывая баночки крышечками, поместить их в йогуртницу. Закрывать крышку, установить таймер на 8–10 часов.

■ Аккуратно, чтобы образовавшийся конденсат не попал в йогурт, открыть крышку. Баночки с готовым йогуртом закрыть крышечками и убрать в холодильник. Подавать через 1–2 часа.





*Сливовый джем вы можете
заменить любым другим, по вкусу.*



ТВОРОГ С СЫРОМ БРИ



Сыр бри	200 г
Молоко	1 л
Домашний творог	500 г

■ Сыр мелко нарезать и растопить на водяной бане или в микроволновой печи.

■ К молоку (если используется сырое, вскипятить его и охладить) добавить творог и растопленный сыр, тщательно перемешать блендером до однородной консистенции.

■ Полученную массу перелить в емкость для приготовления творога, поместить ее в йогуртницу.

■ Включить режим приготовления творога, установить таймер на 15–17 часов.

■ После образования сгустка дать стечь сыворотке.

■ Готовый творог поместить в холодильник на 3–4 часа, затем подавать.



Вы можете придать творогу любой оттенок вкуса, по желанию. Например, творог можно подсолить, добавить к нему мелко рубленную зелень, молотый перец или любые другие пряности.



РЯЖЕНКА



Топленое молоко 1 л
Сметана 200 г
или сухая закваска 1 порция

■ Молоко нагреть до 40 °С. Добавить сметану или закваску, тщательно перемешать.

■ Полученную смесь разлить в сухие чистые баночки.

■ Не накрывая баночки крышечками, поместить их в йогуртницу. Закрывать крышку, установить таймер на 8–10 часов.

■ Аккуратно, чтобы образовавшийся конденсат не попал в ряженку, открыть крышку. Баночки с готовой ряженкой закрыть крышечками и убрать в холодильник. Подавать через 1–2 часа.



Чем выше жирность молока, тем более густой получится ряженка.



Топленое молоко можно приготовить самостоятельно. Для этого налейте молоко в кастрюлю с толстыми стенками и кипятите при помешивании на слабом огне, пока оно не приобретет кремовый оттенок. Можно также приготовить топленое молоко в духовке или мультиварке.



ЙОГУРТ С МАСКАРПОНЕ И МЮСЛИ



Молоко	1 л
Сахар	3–4 ст. л.
Сыр маскарпоне	250 г
Натуральный йогурт	1 баночка
или сухая закваска	1 порция
Фруктово-ореховые мюсли	120 г

- Молоко довести до кипения, всыпать сахар, растворить при помешивании. Охладить до 38–42 °С.
- К теплomu молоку добавить сыр и йогурт или закваску, взбить блендером до получения однородной массы.
- На дно сухих чистых баночек насыпать мюсли, сверху налить приготовленную смесь.
- Не накрывая баночки крышечками, поместить их в йогуртницу. Закрывать крышку, установить таймер на 10–12 часов.
- Аккуратно, чтобы образовавшийся конденсат не попал в йогурт, открыть крышку. Баночки с готовым йогуртом закрыть крышечками и убрать в холодильник. Подавать через 1–2 часа.



Вкусный и сытный йогурт с маскарпоне и мюсли особенно хорош на завтрак.

ТВОРОГ С ЛИМОНОМ



Молоко	1½ л
Свежий творог	100 г
Лимонный сок	1 ст. л.

■ Молоко (если используется сырое, его необходимо предварительно вскипятить и охладить) смешать с творогом и лимонным соком, затем взбить блендером до получения однородной массы.

■ Полученную смесь перелить в емкость для приготовления творога, поместить ее в йогуртницу.

■ Включить режим приготовления творога, установить таймер на 12–15 часов.

■ После образования сгустка дать стечь сыворотке.

■ Готовый творог поместить в холодильник на 3–4 часа, затем подавать.

■ Творог можно хранить в холодильнике не более 7 дней.

■ Если в вашей йогуртнице нет режима приготовления творога, нагревайте смесь в обычном режиме 4–6 часов, до образования сгустка. Затем переложите смесь в кастрюлю и нагревайте на водяной бане до отделения хлопьев творога от сыворотки. Откиньте на сложенную в несколько слоев марлю и дайте сыворотке стечь.



Полученную сыворотку можно использовать как основу для напитков или холодных супов, а также для выпечки.

ЦАЦИКИ



Огурцы	3 шт.
Чеснок	4–5 зубчиков
Зелень укропа и петрушки	100 г
Натуральный йогурт	2 стакана
Оливковое масло	4 ст. л.
Лимонный сок	4 ст. л.
Соль, молотый черный перец	

■ Огурцы очистить от кожицы, натереть на мелкой терке, посолить. Откинуть на сито и дать стечь лишнему соку.

■ Чеснок пропустить через пресс. Зелень мелко порубить.

■ К подготовленным огурцам добавить чеснок, зелень, охлажденный йогурт, посолить, поперчить по вкусу и тщательно перемешать. Приправить маслом и лимонным соком, слегка взбить.

■ Подавать как дип к овощам и свежему хлебу или крекерам. Этот соус также хорошо сочетается с блюдами из мяса и с жареной рыбой. Хранить его следует в холодильнике в неокисляющейся посуде.



! Цацики, или дзадзики, – традиционный греческий холодный соус. В Греции для его приготовления обычно используют йогурт из овечьего или козьего молока.



ТОМАТНАЯ РАЙТА



<i>Натуральный йогурт</i>	<i>2 стакана</i>
<i>Соль</i>	<i>1/4 ч. л.</i>
<i>Молотый белый перец</i>	<i>1 щепотка</i>
<i>Помидоры</i>	<i>3–4 шт.</i>
<i>Зеленый острый перец</i>	<i>1/3 стручка</i>
<i>Кунжутное масло</i>	<i>1 ст. л.</i>
<i>Семена черной горчицы</i>	<i>1 ч. л.</i>
<i>Кинза, базилик, зелень укропа</i>	<i>50 г</i>

■ Йогурт посолить, поперчить и взбить вилкой до однородной консистенции.

■ Плотные помидоры надрезать крест-накрест, обдать кипятком и очистить от кожицы, затем разрезать пополам и удалить семена. Подготовленные помидоры нарезать небольшими кубиками.

■ Положить помидоры в йогурт, не размешивая, и убрать в холодильник на 1–2 часа.

■ Острый перец очистить от семян и тонко нарезать. Зелень мелко порубить.

■ Кунжутное масло разогреть на сковороде, добавить семена горчицы и острый перец. Когда семена горчицы начнут потрескивать, влить масло с пряностями в райту и осторожно перемешать.

■ Подавать райту сразу, посыпав зеленью.



Вместо йогурта можно использовать смесь йогурта со сметаной в соотношении 3:1.

ОГУРЕЧНАЯ РАЙТА



Огурцы	200 г
Корень имбиря	2–3 см
Чеснок	1 зубчик
Натуральный йогурт	2 стакана
Зеленый лук	2 стебля
Зеленый острый перец	1–2 стручка
Сок	1 лимона
Молотые семена тмина	1/4 ч. л.
Соль, молотый черный перец	

■ Огурцы очистить от кожицы, разрезать вдоль пополам, ложкой удалить грубые семена (если есть) и натереть на крупной терке.

■ Имбирь натереть на мелкой терке, чеснок пропустить через пресс.

■ Зеленый лук и острый перец без семян мелко порубить.

■ Йогурт смешать с подготовленными огурцами, имбирем, чесноком, зеленым луком, острым перцем. Добавить лимонный сок, тмин, посолить, поперчить, тщательно перемешать.

■ Перед подачей охладить в течение часа.



Райта – популярное в Индии блюдо, которое готовят обычно с огурцами или помидорами. В состав райты, как правило, входят семена черной горчицы или тмина. Обязательным компонентом этого блюда в Индии является также свежая зелень, чаще всего кинза. Подавать райту можно к горячим и острым блюдам.

САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И ЙОГУРТОМ



Свежемороженые креветки	300 г
Огурец	100 г
Помидор	1 шт.
Салат фризе	200 г
Китайская капуста	200 г
Натуральный йогурт	200 г
Зелень укропа и петрушки	100 г
Лимонный сок	1 ст. л.
Дижонская горчица	1/2 ч. л.
Лавровый лист	1 шт.
Соль, молотый черный перец	



■ 1 литр воды вскипятить с добавлением соли, перца и лаврового листа. Положить креветки, довести до кипения и варить 2–3 минуты. Достать креветки из отвара, слегка охладить, затем очистить от панциря и сбрызнуть лимонным соком.

■ Огурец и помидор разрезать вдоль пополам и нарезать тонкими ломтиками.

■ Салат фризе и листья капусты мелко порвать.

■ Зелень укропа и петрушки мелко порубить.

■ Для заправки йогурт взбить с горчицей, добавить рубленую зелень укропа и петрушки, посолить, поперчить, перемешать.

■ На блюдо выложить листья салата, на них – нарезанные овощи, затем креветки. Полить заправкой и сразу подавать.



Крупные тепловодные креветки выглядят очень эффектно, однако более мелкие холодноводные гораздо вкуснее и полезнее.

САЛАТ С КУРИЦЕЙ И СЕЛЬДЕРЕЕМ



Корень сельдерея	300 г
Кисло-сладкие яблоки	2 шт.
Сок	1/2 лимона
Вареное куриное филе	300 г
Ядра грецких орехов	3–4 ст. л.
Зеленый салат	1 кочан
Для соуса:	
Голубой сыр (рокфор, горгонзола и т. п.)	60–70 г
Натуральный йогурт	1 стакан
Сметана жирностью 15%	3/4 стакана
Сок	1/2 лимона
Сахар	1/2 ч. л.
Соль, молотый черный перец	

- Сельдерей очистить и натереть на крупной терке.
- Яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать мелкими кубиками.
- Смешать яблоки с сельдереем, сбрызнуть лимонным соком, чтобы они не потемнели.
- Куриное филе нарезать соломкой, орехи мелко порубить.
- Для соуса сыр раскрошить вилкой, влить немного йогурта, тщательно перемешать. Добавить оставшийся йогурт, сметану, лимонный сок, сахар, посолить, поперчить, вновь перемешать.



- В салатник уложить листья салата, на них – сельдерей с яблоками, затем куриное филе. Посыпать орехами, полить соусом и подавать. По желанию можно оформить салат половинками орехов.

ЗАКУСОЧНЫЕ ТОРТИКИ С ЛОСОСЕМ



<i>Слоеное тесто</i>	500 г
<i>Копченое филе лосося</i>	200 г
<i>Вареное филе лосося</i>	200 г
<i>Зелень укропа</i>	100 г
<i>Натуральный йогурт</i>	$\frac{3}{4}$ стакана
<i>Лимонный сок</i>	1–2 ст. л.
<i>Соль, молотый черный перец</i>	

■ Тесто раскатать в тонкий пласт и вырезать из него 12 кружков.

■ Уложить кружки теста на смоченный холодной водой противень, наколоть вилкой в нескольких местах. Сразу поместить в разогретую до 220 °С духовку и выпекать 10–12 минут, до золотистого цвета. Достать из духовки и охладить.

■ Копченое и вареное филе лосося мелко нарезать. Зелень мелко порубить.

■ Филе лосося смешать с зеленью и лимонным соком. Добавить йогурт, посолить, поперчить, перемешать.

■ На 6 кружков из теста разложить лососевую массу, накрыть оставшимися кружками.

■ При подаче оформить торттики зеленью.





ПЕРЛОВЫЙ СУП С ЙОГУРТОМ



<i>Перловая крупа</i>	<i>1/2 стакана</i>
<i>Вода</i>	<i>2 л</i>
<i>Натуральный йогурт</i>	<i>500 г</i>
<i>Куриные крылышки</i>	<i>6–8 шт.</i>
<i>Репчатый лук</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Растительное масло</i>	<i>1–2 ст. л.</i>
<i>Зелень петрушки</i>	<i>2–3 веточки</i>
<i>Мята</i>	<i>2–3 веточки</i>
<i>Шафран</i>	<i>1 щепотка</i>
<i>Соль, молотый белый перец</i>	

■ Крупу перебрать, промыть и замочить в воде на 2–4 часа.

■ Крылышки залить водой и отварить до готовности с добавлением соли. Бульон процедить. Куриную мякоть отделить от костей, мелко нарезать и положить в бульон.

■ Бульон вновь довести до кипения, положить крупу, слив с нее воду, и варить 40 минут.

■ Лук мелко порубить и пассеровать на масле до мягкости. Зелень петрушки и мяту мелко порубить.

■ В суп добавить пассерованный лук, шафран, посолить и поперчить по вкусу. Варить еще 5–7 минут.

■ Всыпать рубленую зелень, снять суп с огня и дать ему постоять 8–10 минут.

■ Отлить 1 стакан бульона из супа и взбить вилкой этот бульон с йогуртом.

■ Тонкой струйкой при непрерывном помешивании влить йогуртовую смесь в суп. Прогреть, не доводя до кипения, и сразу подавать.



Натуральный шафран, который получают из высушенных рылец шафрана посевного, обладает сильным ароматом и придает блюдам специфическую оранжевую окраску.

Эта пряность является одной из самых дорогих в мире, заменить ее можно более дешевыми имеретинским шафраном либо куркумой.



РИСОВЫЙ СУП С ЙОГУРТОМ



<i>Рис</i>	<i>1/3 стакана</i>
<i>Мясной или овощной бульон</i>	<i>4 стакана</i>
<i>Яичные желтки</i>	<i>2 шт.</i>
<i>Сметана жирностью 15%</i>	<i>1/2 стакана</i>
<i>Йогурт</i>	<i>4 стакана</i>
<i>Сливочное масло</i>	<i>2 ст. л.</i>
<i>Мята</i>	<i>2 веточки</i>
<i>Соль, молотый черный перец</i>	



■ Рис перебрать и промыть, дать стечь воде.

■ Бульон довести до кипения, всыпать рис, отварить до готовности. Посолить, поперчить, снять с огня.

■ Желтки взбить со сметаной, постепенно добавить йогурт, тщательно перемешать.

■ Яично-йогуртовую смесь тонкой струйкой влить в суп при постоянном помешивании. Прогреть суп, не доводя до кипения.

■ Листики мяты мелко порубить, всыпать в суп. Добавить масло, перемешать.

■ Разлить суп по тарелкам и подавать.





ТАРАТОР



<i>Огурцы</i>	<i>300–400 г</i>
<i>Натуральный йогурт</i>	<i>500 г</i>
<i>Ядра грецких орехов</i>	<i>50 г</i>
<i>Зелень укропа</i>	<i>50 г</i>
<i>Чеснок</i>	<i>1–2 зубчика</i>
<i>Оливковое масло</i>	<i>1–2 ст. л.</i>
<i>Соль, молотый черный перец</i>	

■ Огурцы очистить от кожуры и нарезать очень мелкими кубиками.

■ Орехи и зелень мелко порубить, чеснок пропустить через пресс.

■ Подготовленные ингредиенты супа соединить, заправить маслом. Добавить охлажденный йогурт, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

■ Убрать таратор в холодильник на час, затем подавать. Можно добавить в тарелки с супом немного колотого пищевого льда.



Этот холодный суп популярен в жаркое летнее время в Болгарии и Македонии. Обычно его подают перед вторым блюдом.

По желанию можно развести суп $\frac{1}{2}$ –1 стаканом холодной питьевой или минеральной воды, приправить соком $\frac{1}{2}$ лимона. Вместо укропа можно использовать любую другую зелень, по вкусу: петрушку, кинзу, мяту, базилик.



ОВОЩНЫЕ ОЛАДЬИ С СОУСОМ КАРРИ



Замороженный зеленый горошек	100 г
Репчатый лук	1 шт.
Картофель	2 шт.
Морковь	1 шт.
Цуккини	200 г
Растительное масло	50 мл
Яйца	3–4 шт.
Пшеничная мука	4 ст. л.
Корень имбиря	2–3 см
Молотые кориандр и куркума	по 1/2 ч. л.
Кинза	50 г
Соль, молотый перец чили	

Для соуса:

Натуральный йогурт	2 стакана
Порошок карри	2 ч. л.
Сахар	1 ч. л.
Лимонный сок	1 ч. л.

■ Горошек отварить в подсоленной воде в течение 2–3 минут. Откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой. Дать стечь воде.

■ Лук, картофель, морковь и цуккини натереть на крупной терке или крупно измельчить блендером. Откинуть овощную массу на сито и дать стечь жидкости.

■ Яйца слегка взбить. Добавить просеянную муку, тертый имбирь, кориандр и куркуму, перемешать. Положить горошек, тертые овощи, рубленую кинзу, посолить, поперчить, вновь перемешать.

■ Разогреть сковороду с частью масла. Выкладывать на нее порции овощной смеси и жарить оладьи с обеих сторон до золотистого цвета. Готовые оладьи обсушить на бумажном полотенце и держать в тепле. По мере необходимости доливать масло перед тем, как выкладывать очередную порцию.

■ Ингредиенты соуса перемешать, посолить, поперчить. Подавать оладьи с приготовленным соусом.



При необходимости можно ускорить процесс приготовления оладий, если вместо свежих овощей использовать замороженную овощную смесь.



ПАСТА С ТУШЕНЫМИ ОВОЩАМИ И ЙОГУРТОМ



Макаронные изделия	300 г
Репчатый лук	1 шт.
Перец чили	1/2 стручка
Консервированные помидоры в собственном соку	300 г
Чеснок	1–2 зубчика
Оливковое масло	1–2 ст. л.
Греческий йогурт	200 г
Бasilik	50 г
Соль	

■ Лук и перец чили без семян мелко порубить. Помидоры без кожицы размять вилкой. Чеснок пропустить через пресс. Листики базилика мелко порубить.

■ Разогреть большую сковороду с маслом, положить лук, пассеровать без изменения цвета.

■ Добавить чеснок и чили, прогреть 2–3 минуты. Положить помидоры вместе с соком, потушить 7–10 минут.

■ Макароны отварить в подсоленной воде до степени готовности аль денте. Откинуть на дуршлаг и дать воде стечь.

■ К тушеным овощам добавить рубленый базилик, йогурт, перемешать.

■ На блюдо выложить горячие макароны, на них – приготовленный соус, сразу подавать.

! Греческий йогурт легко получить самостоятельно. Для этого свежеприготовленный натуральный йогурт следует профильтровать – например, выложить в дуршлаг, выстеленный сложенной вдвое чистой марлей, и оставить на 3–4 часа. Из 1 литра обычного йогурта получается приблизительно 500 г греческого.

ФОРЕЛЬ С ЗЕЛЕНЫМ ЙОГУРТОВЫМ СОУСОМ



Филе форели	600 г
Лимон	1/2 шт.
Зелень укропа	100 г
Бasilik	2 веточки
Мелисса	2 веточки
Натуральный йогурт	2/3 стакана
Бальзамический уксус	1 ч. л.
Корень сельдерея	300 г
Зеленые яблоки	2 шт.
Морская соль, молотый черный перец	

■ Лимон нарезать тонкими ломтиками, уложить на лист фольги.

■ Форель нарезать порционными кусками, натереть солью и перцем, уложить поверх ломтиков лимона, посыпать частью мелко рубленного укропа. Фольгу завернуть в виде конверта.

■ Поместить рыбу в разогретую до 180–200 °С духовку и запекать 20 минут.

■ Для соуса листики мелиссы и базилика мелко порубить, добавить оставшийся укроп, йогурт, бальзамический уксус, посолить, поперчить, перемешать.

■ Сельдерей и яблоки очистить и тонко нашинковать. Соединить, заправить частью соуса, перемешать.



■ При подаче на тарелки разложить приготовленный салат и куски форели, полить форель оставшимся соусом.

КУРИНОЕ ФИЛЕ В ЛИМОННО-ЙОГУРТОВОМ СОУСЕ



Куриное филе	600 г
Шампиньоны	200 г
Натуральный йогурт	1½ стакана
Твердый сыр	100 г
Лимон	½ шт.
Чеснок	2–3 зубчика
Молотая паприка	1 ст. л.
Соль, молотый черный перец	

■ Филе нарезать порционными кусками, слегка отбить, посолить, поперчить и оставить на 20–30 минут при комнатной температуре.

■ Грибы нарезать тонкими ломтиками.

■ С лимона стереть цедру мелкой теркой, из мякоти отжать сок.

■ Чеснок пропустить через пресс.

■ Сыр натереть на крупной терке.

■ Для соуса к йогурту добавить лимонные сок и цедру, чеснок, паприку. Посолить по вкусу, перемешать.

■ В форму для запекания уложить куски филе, на них – ломтики грибов. Полить соусом, накрыть крышкой или фольгой и запекать 30–35 минут при 180–200 °С.

■ Снять крышку, посыпать сыром. Увеличить нагрев и запекать до образования золотистой корочки.

■ Подавать с овощным гарниром.



Точно так же можно приготовить нежное филе рыбы, например палтуса или пангасиуса. В этом случае чеснок лучше исключить.



ФРУКТОВЫЙ САЛАТ С ЙОГУРТОМ



<i>Бананы</i>	<i>2 шт.</i>
<i>Апельсин</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Киви</i>	<i>2 шт.</i>
<i>Йогурт</i>	<i>2/3 стакана</i>
<i>Сахар</i>	<i>1–2 ст. л.</i>
<i>Ванильный сахар</i>	<i>1 ч. л.</i>
<i>Рубленые ядра грецких орехов</i>	<i>2 ст. л.</i>
<i>Мелисса</i>	<i>1–2 веточки</i>

■ Бананы очистить и нарезать тонкими ломтиками.

■ Апельсин очистить от кожуры, вырезать дольки из мембран и нарезать мелкими ломтиками, удаляя косточки. Выделившийся сок собрать.

■ Киви очистить и нарезать мелкими кубиками или ломтиками.

■ Йогурт тщательно перемешать с сахаром, ванильным сахаром и собранным апельсиновым соком.

■ Подготовленные фрукты перемешать и разложить в фужеры. Полить салат йогуртовой заправкой, посыпать орехами и подавать, оформив листиками мелиссы.



*Фруктовый салат с йогуртом
готовится очень легко и быстро.
Он может стать как бодрящим
легким завтраком, так и настоящим
праздничным десертом.*



ВИШНЕВО-ЙОГУРТОВЫЙ МУСС



<i>Натуральный йогурт</i>	<i>2 1/2 стакана</i>
<i>Вишня без косточек</i>	<i>350–400 г</i>
<i>Желатин</i>	<i>1–1 1/2 ст. л.</i>
<i>Вода</i>	<i>1/2 стакана</i>
<i>Вишневый сироп</i>	<i>3–4 ст. л.</i>
<i>Мята или мелисса</i>	<i>1–2 веточки</i>

■ Желатин замочить в холодной кипяченой воде на 30–40 минут, до набухания крупинок.

■ Растворить желатин на водяной бане, процедить. Добавить сироп, перемешать. Охладить до комнатной температуры.

■ Тонкой струйкой при помешивании влить желатин в йогурт, слегка взбить миксером.

■ Половину ягод уложить на дно формы. Сверху налить немного йогуртовой смеси. Убрать форму в холодильник и дать смеси застыть.

■ Вылить в форму оставшуюся смесь, охладить до начала застудневания.

■ Оставшиеся ягоды выложить поверх десерта и дать ему полностью застыть.

■ Перед подачей погрузить форму на 1–2 секунды в горячую воду и переложить десерт на блюдо. Оформить листиками мяты или мелиссы.





ЙОГУРТОВЫЙ ТОРТ-МОРОЖЕНОЕ



<i>Малина</i>	300 г
<i>Сливки для взбивания жирностью 38%</i>	300 г
<i>Натуральный йогурт</i>	250 г
<i>Малиновый сироп</i>	50 мл
<i>Ванильный зефир</i>	1–2 шт.

- Малину перебрать, промыть и обсушить.
- Хорошо охлажденные сливки взбить в пышную пену.
- Йогурт смешать с сиропом, слегка взбить.
- Зефир мелко нарезать.
- Йогурт аккуратно перемешать со сливками. Добавить зефир, малину (часть ягод оставить для оформления), снова аккуратно перемешать.
- Полученную массу выложить в форму, украсить оставшимися ягодами, поместить в морозильную камеру и заморозить.



Чтобы достать торт из формы, погрузите ее на одну-две секунды в емкость с горячей водой.



ЙОГУРТОВЫЙ ДЕСЕРТ С ПЕРСИКАМИ



Сливки для взбивания жирностью 38%	200 г
Натуральный йогурт	250 г
Сироп от персиков	2–3 ст. л.
Половинки консервированных персиков	8 шт.
Шоколадные шарики (готовый завтрак)	1/2 стакана

- Охлажденные сливки взбить в пышную пену.
- Йогурт соединить с сиропом, слегка взбить. Добавить взбитые сливки, аккуратно перемешать.
- На дно вазочек разложить по половинке персика, сверху – сливочно-йогуртовую массу.
- Посыпать десерт шоколадными шариками и подавать.



! Такой десерт можно приготовить не только с персиками, но и с другими консервированными фруктами и ягодами, например с ананасами, черешней, клубникой.



КЛУБНИЧНО-ЙОГУРТОВЫЙ ТОРТ



Желатин	2 ст. л.
Вода	100–150 мл
Клубничный сироп	50 мл
Клубника	500 г
Готовый бисквитный корж	1 шт.
Молоко	5–6 ст. л.
Сахар	2 ст. л.
Ванильный сахар	1 ч. л.
Сливки жирностью 33%	200 г
Натуральный йогурт	500 г

■ Желатин замочить в холодной кипяченой воде до набухания крупинок. Половину набухшего желатина растворить с клубничным сиропом на водяной бане, затем охладить до комнатной температуры.

■ Клубнику, отложив часть для оформления, измельчить блендером до получения пюре. Смешать клубничное пюре с растворенным желатином.

■ На дно разъемной формы уложить корж, на него – клубничную массу. Поместить в холодильник и дать массе застыть.

■ На водяной бане нагреть молоко с сахаром и ванильным сахаром. Добавить оставшийся желатин, растворить его. Охладить до комнатной температуры.

■ Охлажденные сливки взбить в пышную массу. Добавить йогурт, аккуратно перемешать. Тонкой струйкой влить желатин с молоком, еще раз аккуратно перемешать.

■ Сливочно-йогуртовую массу выложить на застывшую клубничную массу, охладить до начала застудневания. Оформить торт оставшейся клубникой и дать ему полностью застыть.



Для водяной бани в кастрюлю большего размера налейте воду и доведите ее до кипения. Затем в эту кастрюлю поместите емкость меньшего размера с набухшим желатином и нагревайте его, помешивая время от времени, пока он полностью не растает.



АНАНАСОВО-МАНГОВЫЙ СМУЗИ



<i>Ананас</i>	<i>1/2 шт.</i>
<i>Манго</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Банан</i>	<i>1/2 шт.</i>
<i>Колотый пищевой лед</i>	<i>1 стакан</i>
<i>Натуральный йогурт</i>	<i>1 стакан</i>
<i>Молоко</i>	<i>1/2 стакана</i>
<i>Жидкий мед</i>	<i>1 ст. л.</i>
<i>Ванильный экстракт</i>	<i>1 ч. л.</i>

■ Фрукты очистить. Ананас и манго нарезать кубиками, банан – ломтиками.

■ В чашу блендера положить пищевой лед, фрукты, влить йогурт и молоко, добавить мед и ванильный экстракт.

■ Взбить до получения однородной массы и сразу подавать.



Ананасово-манговый смузи – не просто густой фруктовый напиток, это одна из вкусных и полезных составляющих здорового питания. Готовится смузи очень быстро, поэтому может стать отличным завтраком даже для очень занятого человека.



И 75 **Йогуртница.** — Москва : Эксмо, 2014. — 80 с. : ил.

ISBN 978-5-699-71883-2

Йогуртница — удобный бытовой прибор, с помощью которого вы сможете порадовать своих родных и близких вкусными, свежими кисломолочными продуктами. Изготавливать йогурт люди научились еще в древности, заметив, что кислое молоко не только обладает приятным вкусом, но также отлично хранится и помогает при многих недугах. Приготовление в йогуртнице не потребует от вас особых умений и больших затрат времени: для того чтобы разлить молочную смесь в баночки, закрыть крышку и установить необходимый режим, потребуются считанные минуты. При помощи йогуртницы можно получить в домашних условиях не только йогурт, но и кефир, ряженку, сметану, творог, а также вкусные десерты. Все эти полезные и вкусные продукты, а также разнообразные блюда с ними вы сможете приготовить по рецептам из нашей книги.

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-71883-2

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

Издание для досуга

ЙОГУРТНИЦА

Ответственный редактор *С. Ильичева*
Художественный редактор *Е. Мишина*
Художественное оформление *Н. Тихоплав*
Фотографии *Е. Брюхина, Р. Галеев*
Повара *Е. Иванова, С. Осадчая*
Текст *Е. Ермолаева*

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Таяар белгісі: «Эксмо»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8(727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо», 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru
International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративными клиентами, в том числе в специальном оформлении, обращайтесь по тел. +7(495) 411-68-59, доб. 2261, 1257.
E-mail: vipkaz@eksmo.ru

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 26.05.2014. Формат 84x108^{1/16}.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,4.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-71883-2



9 785699 718832 >





**Выбор
редакции**

**Лучший
рецепт
стр. 76**

Изготавливать йогурт люди научились еще в древности, заметив, что кислое молоко не только обладает приятным вкусом, но также отлично хранится и помогает при многих недугах.

Этот вкусный и полезный кисломолочный напиток можно без особых усилий приготовить самостоятельно, причем не только дома, но и на даче. И тут главной вашей помощницей станет йогуртница.

При помощи йогуртницы можно получить в домашних условиях не только йогурт, но и другие молочные продукты, такие как кефир, ряженка, сметана, творог, а также вкусные десерты.

Приготовление в йогуртнице не потребует от вас особых умений и больших затрат времени, важно лишь соблюдать несложные гигиенические требования:

- **баночки для йогурта** каждый раз перед применением необходимо тщательно промыть, стерилизовать и высушить;
- **следует использовать только такое молоко**, в качестве которого вы убеждены, – кипяченое, стерилизованное или ультрапастеризованное.

Благодаря йогуртнице вы сможете уделять больше времени отдыху на даче, перестанете беспокоиться о том, что приготовить на завтрак, и укрепите здоровье всей семьи!

ISBN 978-5-699-71883-2



9 785699 718832 >

