

Йогуртница

помощники на кухне

• ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ • ПРОВЕРЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ • ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ •





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.

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 >

