

ГОТОВИМ С ДЕТЬМИ

Сырники, которые лепят малыши

С этого рецепта мои малыши начали готовить. Почти всё можно доверить детям: размять, перемешать, обвалять в муке. Взрослым остаётся только сковорода.

У ПЛИТЫ	ВСЕГО	ПОРЦИЙ	ПОСУДА	АЛЛЕРГЕНЫ
15 мин	30 мин	4	миска и сковорода	МОЛОКО ЯЙЦО ГЛЮТЕН

Без глютена — рисовая мука вместо пшеничной, сырники получатся чуть нежнее.

Продукты на четверых

ТЕСТО	
Творог 5%	600 г
Яйца	2 шт.
Сахар	40 г, 2 ст. л.
Ванильный сахар	1 пакетик, 8 г
Мука пшеничная	80 г
Соль	щепотка
ДЛЯ ОБВАЛИВАНИЯ	
Мука пшеничная	30 г
К СТОЛУ	
Сметана 15%	200 г
Ягоды, свежие или замороженные	200 г
Растительное масло для жарки (2 ст. л.) — есть дома.	
≈ 510 ккал · белки 34 г · жиры 24 г · углеводы 40 г	
на 1 порцию из 4. Со сметаной и ягодами.	

Как готовлю

- 1 Творог переложить в большую миску и размять вилкой до мелких крошек. Если творог влажный, сначала отжать его через марлю. 3 мин
- 2 Добавить яйца, сахар, ванильный сахар и соль, перемешать. Всыпать 80 г муки и перемешать до мягкого теста, которое держит форму. 3 мин
- 3 Насыпать на доску 30 г муки. Мокрыми руками разделить тесто на 12 шариков, обвалять их в муке и прижать ладонью в шайбы толщиной 1,5 см. 8 мин
- 4 Разогреть масло в сковороде на среднем огне. Жарить сырники под крышкой по 3–4 минуты с каждой стороны, до золотистой корочки. Если сковорода небольшая — в два захода. 14 мин
- 5 Подавать тёплыми, по 3 сырника, со сметаной и ягодами. 1 мин

МАЛЕНЬКИМ ПОМОЩНИКАМ

Размять творог вилкой — с 3 лет;
разбить яйца в миску — с 5 лет;
перемешать тесто ложкой; обвалять
шарики в муке и прижать в шайбы;
жарит только взрослый.

СОВЕТ ЛЮСИ

Не добавляйте лишней муки:
тесто должно быть мягким. Чем
меньше муки, тем нежнее
сырники.

ЧТО ОСТАНЕТСЯ

Остывшие сырники хранятся в
холодильнике до 2 дней.
Разогреть на сухой сковороде
под крышкой или взять
холодными в ланчбокс.