

Domowy twaróg



Składniki

kwaśne mleko
kefir
szczypiorek

Opis wykonania

Twarożek to prawdziwa białkowa bomba i cenne źródło wapnia, dlatego powinien być częstym gościem w naszej kuchni. Tak wiele zalet, a tak prosto go przygotować!

Kwaśne mleko wlej do naczynia. Naczynie z kwaśnym mlekiem wstaw do dużego garnka z gorącą wodą (o temperaturze około 60°C). Pozostaw je tam aż skrzep oddzieli się od serwatki. Następnie ogrzej mleko i wylej na sitko wyłożone podwójnie złożoną watą. Powstały twaróg rozetrzyj z kefirem i dodaj drobno posiekany szczypiorek. Dopraw solą i dokładnie wymieszaj.

Tip:

Do tak przygotowanego twarożku możesz dodać różnego rodzaju dodatki, np. pomidory, ogórki czy rzodkiewkę.

Do przygotowania twarożku możesz użyć także ciepłego słodkiego mleka i soku z cytryny. Na 1 litr mleka potrzebne będą 3 łyżki soku z cytryny. Mleko z sokiem z cytryny odstaw w ciepłe miejsce na około 3 godziny. Gdy mleko zgęstnieje ogrzewaj je w kąpeli wodnej (ok. 60°C) aż do oddzielenia się od serwatki. Na koniec odsącz.