

# Йогуртница

помощники на кухне

• ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ • ПРОВЕРЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ • ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ •





# Йогуртница

помощники на кухне

• ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ • ПРОВЕРЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ • ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ •



ЭКСМО  
Москва  
2014



# СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	7
------------	---

Сложность	Время приготовления	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 тортики 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 устанавливают 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. Закрыть 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. Закрыть 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</i>	<i>1 баночка</i>
<i>или сухая закваска</i>	<i>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. Закрыть 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</i>	<i>1 баночка</i>
<i>или сухая закваска</i>	<i>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</i>	<i>1 баночка</i>
<i>или сухая закваска</i>	<i>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



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

■ 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</i>	<i>1 баночка</i>
<i>или сухая закваска</i>	<i>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</i>	<i>1 баночка</i>
<i>или сухая закваска</i>	<i>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 *1 баночка*  
или сухая закваска *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. Закрыть 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



Курага	100 г
Вода	1/3 стакана
Крепкий зеленый чай	1/2 стакана
Сахар	100 г
Молоко	1 л
Натуральный йогурт или сухая закваска	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. Закрыть 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



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

■ 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



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

■ 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. Закрыть 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



Молоко	1 л
Натуральный йогурт или сухая закваска	1 баночка 1 порция
Шоколадный сироп	100 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 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,  $\frac{1}{2}$  ст. ложки какао-порошка и щепотки ванилина.





# ЙОГУРТ С МЕДОМ



Молоко	1 л
Тертая цедра	1 лимона
Натуральный йогурт или сухая закваска	1 баночка 1 порция
Жидкий мед	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. Закрyть 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. Закрyть 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*

*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. Закрыть 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



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

■ 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



Молоко	1 л
Натуральный йогурт или сухая закваска	1 баночка 1 порция
Сыр маскарпоне	250 г
Горький шоколад	100 г
Сливовый джем	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  
Сметана  
или сухая закваска*

*1 л  
200 г  
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. Закрыть 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	1 1/2 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



Натуральный йогурт	2 стакана
Соль	$\frac{1}{4}$ ч. л.
Молотый белый перец	1 щепотка
Помидоры	3–4 шт.
Зеленый острый перец	$\frac{1}{3}$ стручка
Кунжутное масло	1 ст. л.
Семена черной горчицы	1 ч. л.
Кинза, базилик, зелень укропа	50 г

■ 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



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



■ 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
<b>Для соуса:</b>	
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>	<i>500 г</i>
<i>Копченое филе лосося</i>	<i>200 г</i>
<i>Вареное филе лосося</i>	<i>200 г</i>
<i>Зелень укропа</i>	<i>100 г</i>
<i>Натуральный йогурт</i>	<i>3/4 стакана</i>
<i>Лимонный сок</i>	<i>1–2 ст. л.</i>
<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,</i> <i>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</i>	
<i>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 ОЛАДЫ С СОУСОМ КАРРИ



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

## **Для соуса:**

<i>Натуральный йогурт</i>	<i>2 стакана</i>
<i>Порошок карри</i>	<i>2 ч. л.</i>
<i>Сахар</i>	<i>1 ч. л.</i>
<i>Лимонный сок</i>	<i>1 ч. л.</i>

■ 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	1 1/2 стакана
Твердый сыр	100 г
Лимон	1/2 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



Бананы	2 шт.
Апельсин	1 шт.
Киви	2 шт.
Йогурт	$\frac{2}{3}$ стакана
Сахар	1–2 ст. л.
Ванильный сахар	1 ч. л.
Рубленые ядра грецких орехов	2 ст. л.
Мелисса	1–2 веточки

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

■ 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



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

■ 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

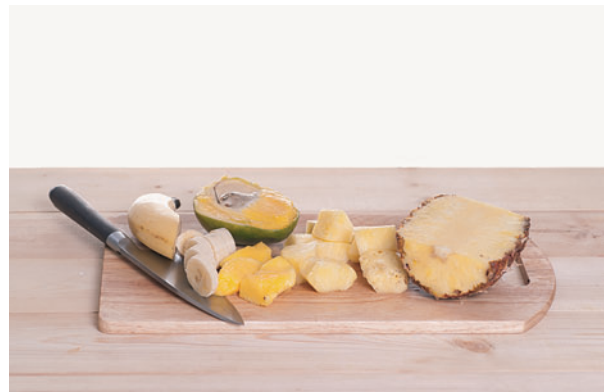


<i>Ананас</i>	<i>1/2 шт.</i>
<i>Манго</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Банан</i>	<i>1/2 шт.</i>
<i>Колотый пищевой лед</i>	<i>1 стакан</i>
<i>Натуральный йогурт</i>	<i>1 стакан</i>
<i>Молоко</i>	<i>1/2 стакана</i>
<i>Жидкий мед</i>	<i>1 ст. л.</i>
<i>Ванильный экстракт</i>	<i>1 ч. л.</i>

■ 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](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto: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](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru).

Tayyar belgisi: «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](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://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](mailto: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](mailto: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](mailto:international@eksmo-sale.ru)

**По вопросам заказа книг корпоративными клиентами, в том числе в специальном оформлении,** обращаться по тел. +7 (495) 411-68-59, доб. 2261, 1257.  
E-mail: [vipzakaz@eksmo.ru](mailto:vipzakaz@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<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

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 >

