

Вареники на варенце с творогом



Нежные, воздушные вареники созданы для воскресного утра или ужина после насыщенного дня. Всего несколько простых ингредиентов — и на столе ароматные вареники, которые вызывают ассоциации с детством и уютом.

Ингредиенты

Для теста:

- Мука пшеничная 450 г
- Яйцо куриное 2 шт.
- Молоко 150 мл
- Варенец 100 мл
- Масло сливочное 20 г
- Сахар 1 ч.л.
- Соль по вкусу

Для начинки:

- Творог 9% 700 г
- Сметана 20% 3 ст.л.
- Яйцо куриное (желток) 2 шт.
- Масло сливочное 20 г
- Сахар 1 ч.л.

Процесс приготовления

Шаг 1

Приготовьте тесто для вареников. В холодное молоко добавьте соль, сахар, яйца, варенец и взбейте венчиком. Муку просейте, затем, постоянно помешивая, порциями добавляйте ее в яично-молочную смесь.



Шаг 2

Вымесите тесто (не менее 10 минут). Оно должно получиться эластичным и иметь гладкую однородную консистенцию. Сформируйте его в шар, заверните в пищевую пленку и оставьте на 30 минут при комнатной температуре.



Шаг 3

Подготовьте творог для начинки вареников. Выложите его в установленный в миску дуршлаг, выстланный полотняной салфеткой или несколькими слоями марли, сверху поставьте груз весом 1 кг и оставьте на 1 час.



Шаг 4

Переложите творог в миску. Добавьте сметану, желтки, соль и сахар. Тщательно перемешайте. Количество соли и сахара можно регулировать по собственному вкусу.



Шаг 5

Раскатайте на рабочем столе, подпыленном мукой, тесто для вареников в пласт толщиной 1,5–2 мм. Вырежьте тонким стаканом или круглой металлической выемкой кружочки диаметром 5–7 см. В центр каждого кружочка теста выложите 1 ч. л. начинки из творога. Сложите пополам, края тщательно защипните. Старайтесь делать так, чтобы места соединения были не толще, чем тесто в основной части вареников, иначе они плохо проварятся.



Шаг 6

Доведите до кипения в большой широкой кастрюле 3 л воды. Слегка ее посолите. Опустите в воду вареники (все или какую-то часть). Дождитесь момента, когда они всплывут на поверхность. Готовьте вареники 3-4 минуты. Затем переложите шумовкой в глубокую миску и полейте растопленным сливочным маслом, чтобы они не слиплись.



Подавайте вареники горячими, со сметаной или вареньем.

Еще несколько идей, чем разнообразить свой рацион, можно найти в [Лаборатории здорового питания](#) ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора



**Разнообразь
рацион**