ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
Проверено Роспотребнадзором

здоровое-питание.рф

Полба по-воронежски



Рецепт от редакции

Время приготовления
30 мин

Калорийность
100 ккал/100 г

Вес
1000 г

Количество порций
5

Полба удивительно универсальна: из нее получаются и сытные супы, и нежная выпечка, и аппетитные десерты, и разнообразные вторые блюда. А в качестве традиционного лакомства особенно хороша рассыпчатая каша.

Ингредиенты

- Полба цельнозерновая 500 г
- Творог 200 г
- Изюм 50 г
- Мед из разнотравья 100 г

Процесс приготовления

Шаг 1

В кипящую воду заложить промытую цельнозерновую полбу и варить 20 минут. Когда каша загустеет, убрать с огня и оставить на 40 минут для упревания под крышкой. Добавить мёд (консистенция мёда не так важна, как его состав – лучше, если он будет из разнотравья).



Шаг 2

После мёда идёт творог. Чтобы блюдо получилось не слишком жирным, творог лучше брать максимум 1%. Увеличивать процент жирности творога не стоит - теряются вкусовые качества полбы. Кто всё же любит пожирнее, может добавить сливки в процессе приготовления, однако с ними каша теряет свой уникальный вкус.



Шаг 3

Добавить изюм. Перед подачей можно украсить кашу свежей мятой и ягодой или яблоком.



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

