

Запеканка - блюдо, которое готовят все. Оно может быть приготовлено из различных ингредиентов. Существует множество сладких и несладких вариантов запеканки. А история появления первой запеканки была очень простой и случайной. Произошло первое появление запеканки в 1886 г. в Америке, когда одна хозяйка приготовила ужин из остатков продуктов, которые были в наличии, залила их размешанными яйцами и запекла в духовке. Так запеканка стала очень популярна среди населения. С появлением творога на Руси люди сразу же стали готовить из него запеканки. На столах русских бояр запеканка появилась, как отдельное блюдо в XVIII веке, когда в Россию стала приходить европейская культура.

В каждой стране существует свой рецепт и много разновидностей: фруктовые, рыбные, мясные, макаронные, овощные. В Англии — это пудинг, в Италии — лазанья, у французов — гратен, в России — лапшевник, и всё это можно назвать одним словом — запеканка.

Россияне чаще всего готовят творожную запеканку. Запеканка готовится в духовке. В неё могут добавлять тыкву, изюм, сухофрукты, крупы.

Запеканки подойдут для каждого: детям будут по вкусу фруктовые запеканки, они сохраняют все свои витамины и несут пользу растущему организму, сладкоежкам понравятся запеканки с добавлением варенья, даже тем, кто не любит творог, обязательно понравится запеканка.

Самой полезной считается творожная запеканка. В ней есть всё, что нужно человеку ежедневно — белки, жиры, углеводы, а так же кальций и фосфор, клетчатка и витамины. Она повышает иммунитет.

Для приготовления запеканки нам понадобится:

- Творог -0,5 кг
- Манка – 2 ст. ложки
- Сметана – 4 ст. ложки
- Яйца – 3-4 шт.
- Изюм (курага, цукаты) – по желанию
- Ванилин – по вкусу
- Сахар – 2-3 ст. ложки
- Сливочное масло – 20 гр.

1. Сметану смешиваем с манкой и оставляем набухать на пол часа. Изюм запариваем кипятком также на пол часа.

2. Творог пропускаем через мясорубку (или протираем через сито). Взбиваем желтки с сахаром. Смешиваем творог, желтки и набухшую манку со сметаной. Добавляем ванилин и хорошо все размешиваем.

3. Белки взбиваем в пышную пену и добавляем их к тесту, аккуратно перемешивая.

4. С изюма сливаем воду. Обсушиваем его на полотенце. Добавляем изюм в тесто.

Выкладываем тесто в смазанную сливочным маслом и ставим в духовку. Выпекать в духовке при 180 градусах 40-45 минут. Даем запеканке немного остыть и достаём ее из духовки.

При подаче можно полить любым вареньем и украсить ягодами или фруктами.

Вкусная творожная запеканка готова. Приятного аппетита!

