КИСЛОМОЛОЧНІ ПРОДУКТИ

Лабне - ніжний сир із йогурту

Ніжний сир із йогурту за рецептом Вікторії Превер для Good Food. Готове лабне подають з оливковою олією та заатаром.

Автор рецепта: Victoria Prever · Good Food

ЧАС	КІЛЬКІСТЬ
10 хвилин підготовки + 12-24 години відціджування	Близько 300 г; 4-6 порцій

Спосіб приготування: Відціджування сироватки з йогурту

Сезон та інгредієнти: Протягом року

Зберігання: Відціджуйте йогурт 12-24 години в холодильнику, у ситі над мискою. Готове лабне також зберігайте в холодильнику.

Інгредієнти

- ☐ 900 г незнежиреного натурального або грецького йогурту, без добавок
- ☐ ½ ч. л. крупної морської солі
- ☐ Оливкова олія для подавання
- ☐ Заатар для посипання

Використовуйте крупну морську сіль, як у рецепті авторки.

Обладнання

- ☐ Сито, велика миска або глечик, муслін чи чиста тканина для відціджування, кулінарна нитка

Приготування

1. **Підготуйте йогурт**

   Змішайте йогурт із ½ чайної ложки крупної морської солі. Установіть сито над великою мискою або глечиком, застеліть мусліном і викладіть йогурт.

ПІДГОТОВКА / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Джерела та історія на сайті Fermentarnia

fermentarnia.com

РЕЦЕПТ НА САЙТІ

2. **Відцідіть сироватку**

   Зберіть краї тканини та зав'яжіть кулінарною ниткою. Залиште йогурт у застеленому тканиною ситі над мискою та поставте все в холодильник на 12-24 години. Дно сита не повинно торкатися сироватки, що збирається внизу.

3. **Подайте лабне**

   Що довше відціджується йогурт, то щільнішим буде лабне. Для м'якшої консистенції скоротіть час відціджування. Перекладіть у миску, полийте оливковою олією та посипте заатаром.

Поради

Містить молоко. Йогурт уже ферментований; у цьому рецепті його роблять густішим, відціджуючи сироватку.

Заатар - близькосхідна суміш прянощів, яка часто містить кунжут. Перевірте склад на упаковці.

Оливкова олія, додана перед подаванням, не замінює зберігання в холодильнику.

У цій картці йогурт весь час відціджують у холодильнику. Авторка оригінального рецепта пропонує цей спосіб у теплу погоду; кількості продуктів і час відціджування збережено.

Як подавати

Намастіть на хліб або подавайте до овочів та інших закусок мезе.

Під мікроскопом

Густота завдяки відціджуванню

Крізь тканину з йогурту стікає частина сироватки, а густа маса залишається. У міру видалення рідини решта сухих речовин концентрується, і лабне стає щільнішим. Тут використовують готовий йогурт: головний етап загущення - відціджування, без додавання нової закваски.

ПІДГОТОВКА / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Джерела та історія на сайті Fermentarnia

fermentarnia.com

РЕЦЕПТ НА САЙТІ