

# Тиганици с кашкавал и сирене

За 15 - 20 бр. (зависи от големината им)

## Необходими продукти

- 2 яйца
- 100 гр. кисело мляко
- 2 с.л. зехтин/олио
- 80 гр. брашно
- 100 гр. сирене
- 40-50 гр. кашкавал
- 1/4 ч.л. сода за хляб
- Чубрица
- Маслини (по желание)



## Начин на приготвяне:

1. В киселото мляко слагате щипка сода за хляб и оставяте така за около 4 - 5 мин. като през това време разбивате яйцето със зехтина/олио.
2. Добавяте млякото и брашното и разбивате добре, докато се получи хомогенна смес. Добавяте натрошеното сирене, настърган кашкавал и щипка чубрица. Изпичат се няколко минитиганици върху тиган с незалепваща повърхност, без да се използва мазнина.
3. 1 тиганица с кашкавал = 1 с.л. смес
4. След като поставите сместа върху тигана, по желание може да добавите нарязани маслини.

Една рецепта на: <https://www.profesiyamama.com/>

ЕДИН ПРОЕКТ НА ИЗДАТЕЛСТВО КЛЕВЪР БУК

## Примерно меню:

### Закуска:

Тиганици със сирене и кашкавал, чаша чай.

### Обяд:

Пилешки кюфтета с крема сирене, поднесени с гарнитура от свежи зеленчуци или пюре от кореноплодни, и десерт плод по избор.

### Следобедна закуска:

Мъфини (бананови, морковени и други по избор), поднесени с малко кисело мляко и плод по избор.

### Вечеря:

Крем супа от червена леща с печени чушки и вкусен домашен хляб.

## Съвет от автора

Съветвам всички родители на зловидящи деца да се опитат първо да привлекат вниманието на децата върху храната, като я поднасят по интересен и забавен начин. Винаги да хапват заедно с тях една и съща храна и да им показват колко много им харесва на тях.

## За автора



Харитина Виденова, майка на малката Сияна, която е главен дегустатор и критик на по-голяма част от рецептите й, създател на сайта ПрофесияМама. Хари неуморно качва в блога си интересни и вкусни рецепти.