

# Самый любимый вид сыра - адыгейский



На 100 грамм:  
Калорийность: **64,02 ккал.**  
Белки: **3,95 г.**  
Жиры: **3,36 г.**  
Углеводы: **4,38 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/samyj-lyubimyj-vid-syra-adygejskij/>

## Ингредиенты:

- 1 л. молока (у меня 1,5%)
- 1 л. кефира (у меня 1%)
- 3 яйца
- 3 ч.л. соли
- зелень, паприка

## Приготовление:

В кастрюлю выливаем молоко, кефир, на среднем огне доводим массу до кипения.

Периодически помешиваем, чтобы не пригорело!

Пока закипает молоко, взбиваем яйца с солью. Застылаем дуршлаг марлей в 2 слоя. Когда масса закипит, влить в нее взбитые яйца и, помешивая, довести до кипения. А затем на медленном огне варить 5-7 минут.

Сырная масса должна хорошо отделяться от сыворотки.

Полученный сыр слить в дуршлаг, застеленный марлей, дать ему стечь и немного остыть.

Вмешать нарубленную зелень и паприку.

Затем закрутить "узелком" и положить под гнет/пресс.

Оставить на 4-5 часов, лучше на ночь. Можно при комнатной температуре.

Полученный сыр хранить в холодильнике. Свободно хранится до 4х дней.