

Zapiekanka twarogowa z ZSRR (Karta technologiczna nr 326)

sty 23, 2026

Zapiekanka twarogowa z ZSRR (Karta technologiczna nr 326)

Smak tej samej zapiekanki z dzieciństwa wynika ze ścisłych standardów żywienia zbiorowego (Zbiór receptur z 1982 roku). W domu często wychodzi sucha lub zbyt zbita („gumowata”), ponieważ łamiemy dwie główne zasady technologiczne: **przecieranie twarogu** i **pęcznienie kaszy manny**.

Cechy technologiczne

1. Przygotowanie twarogu (Etap krytyczny)

W radzieckich stołówkach twaróg **zawsze przecierano**. Nie robiono tego blenderem (który rozbija strukturę na płynną pastę), ale przez mechaniczną przecierarkę lub sito.

- **Po co:** To napowietrza twaróg i usuwa duże grudki kazeiny. Konsystencja staje się sufletowa, a nie ziarnista.
- **Jak w domu:** Jeśli twaróg jest suchy — przetrzeć przez sito. Jeśli miękki (w kostkach) — można po prostu dobrze rozgnieść widelcem, ale sito jest zawsze lepsze.

2. Praca z kaszą manną (Kleikowanie)

Mąki do klasycznej zapiekanki prawie nigdy nie dodawano — sprawia ona, że wypiek jest „ciężki”. Używano kaszy manny.

- **Sekret:** Kasza manna musi napęcznieć **przed** pieczeniem. W technologii często spotyka się wstępne zaparzenie kaszy w niewielkiej ilości wody lub mleka (jak gęsta kasza) lub długie przetrzymywanie surowej kaszy w masie serowej (minimum 20–30 minut).
- **Wynik:** Kasza manna zabiera nadmiar wilgoci z twarogu, a zapiekanka trzyma formę, pozostając delikatną.

3. Reżim temperaturowy

Zapiekankę wkładano do już rozgrzanego piekarnika. Niska temperatura ją wysuszy, wysoka — spali wierzch, pozostawiając środek płynnym. Optymalnie: 180–200°C.

Klasyczna receptura (Proporcje na formę 20x20 cm)

Składniki podano w dokładnych gramaturach, ponieważ w kartach technologicznych wszystko mierzono na wagę.

Składnik	Ilość	Uwagi
----------	-------	-------

Twaróg (9-18%) 500 g Koniecznie suchy, nie wodnisty

Kasza manna 50 g Około 2 łyżki z górką

Cukier 50 g 2 łyżki (w przedszkolach cukru dawano mało!)

Mleko 50 ml Do napęcznienia kaszy

Masło 30 g Miękkie, temperatura pokojowa

Jajko kurze 1-2 szt. Zależnie od wielkości (rozmiar M/L - 2 szt.)

Śmietana 30-40 g Do posmarowania wierzchu

Bułka tarta 10 g Do posypania formy

Proces krok po kroku

- 1. Przygotowanie kaszy:** Wymieszaj kaszę manną z zimnym mlekiem i odstaw na minimum 15–20 minut. Musi wchłonąć płyn.
- 2. Przecieranie:** Twaróg przetrzyj przez metalowe sito. To najważniejszy krok dla tekstury!
- 3. Mieszanie masy:**
 - Do przetartego twarogu dodaj miękkie masło (można roztopić, ale nie gotować).
 - Ubij jajka z cukrem i szczyptą soli na lekką pianę.
 - Połącz twaróg, napęczniałą kaszę i masę jajeczną.
 - *Ważne:* Nie ubijaj masy mikserem na wysokich obrotach zbyt długo, inaczej twaróg się „rozwarstwi” (stanie się płynny). Lepiej mieszać łypatką.
- 4. Formowanie:**
 - Formę posmaruj grubo masłem.
 - Obficie posyp bułką tartą (dno i boki). To da tę charakterystyczną brązową skórę od spodu.
 - Wyłóż masę, wyrównaj mokrą łyżką.
- 5. „Lakierowanie”:** Posmaruj wierzch cienką warstwą śmietany. To właśnie śmietana daje błyszczącą brązową skórę, a nie żółtko.

6. **Pieczenie:** 30–35 minut w 180°C. Gotowość określa się po rumianej skórce i tym, że zapiekanka lekko odeszła od ścianek formy.

Ten sam «Słodki sos mleczny»

Wielu pamięta nie samą zapiekankę, a polewę. Bez niej danie wydaje się suche.

Składniki:

- Mleko — 250 ml
- Mąka — 10 g (1 łyżeczka z górką)
- Masło — 10 g
- Cukier — 15–20 g
- Wanilia — na czubku noża

Przygotowanie:

1. Na suchej patelni lekko podgrzej mąkę (nie do brązowego koloru, po prostu osusz).
2. Dodaj masło, szybko rozetrzyj z mąką na pastę.
3. Cienkim strumieniem wlewaj gorące mleko, cały czas pracując trzepaczką, aby nie było grudek.
4. Gotuj na wolnym ogniu 5–7 minut do zgęstnienia (konsystencja rzadkiej śmietany).
5. Na koniec dodaj cukier i wanilię.

Ważne niuanse

- **Opadanie:** Prawdziwa zapiekanka twarogowa w piekarniku rośnie, a przy stygnięciu nieco opada. To **normalne** dla naturalnego twarogu bez spulchniaczy. W przedszkolach zawsze była zbita, o wysokości około 3–4 cm.
- **Rodzynki:** Według GOST (normy państwowej) rodzynki parzono i dodawano do masy. Jeśli chcesz z rodzynkami — wcześniej obtocz sparzone rodzynki w szczypcie mąki, aby nie opadły na dno.
- **Soda:** W klasycznej radzieckiej karcie technologicznej sody **brak**. Kwasowość twarogu i tak daje reakcję przy podgrzewaniu, a puszystość osiąga się dzięki jajkom i przecieraniu. Soda może dać "niebieski" odcień i specyficzny posmak.