

Vynikající tvarohové syrniki:... hotové za pár minut



Tvarohové syrniki jsou tradiční placičky, které mají svůj původ ve východní Evropě. Zato jemná, lehká a nadýchaná verze lívanců si ale získá každého, kdo má rád změnu, ať už na snídani nebo pozdní svačinu. Vyzkoušejte syrniki s několika různými variantami doplňků naslano i na sladko a uvidíte, že vás toto jednoduché, ale velmi chutné jídlo dostane na lopatky.

Tvarohové syrniki

Syrniki vypadají jako [malé lívance](#), jejich základem je však jemný tvaroh, který se vmíchá do těsta a případně se i lehce dosladí. Právě přítomnost tvarohu odlišuje **syrniki** od běžných lívanců nebo palačinek. Těsto na **syrniki** je díky tvarohu hutnější, sytější, ale zároveň jemné a vláčné. Tradičně se **smaží na pánvi dozlatova**. Můžete se setkat i s **recepty na syrniki** pečené v troubě.

Syrniki patří mezi tzv. snídaňové nebo dopolední jídlo a velmi často se připravují pro děti. **Syrniki** ovšem můžete servírovat jako teplou svačinu nebo lehkou sladkou večeři. Podávají se teplé, nejčastěji se zakysanou smetanou, medem, kondenzovaným mlékem nebo ovocným džemem. Díky jednoduchému složení jsou nejen chutné, ale i výživné. A pokud nejsou sladké pokrmy vaše hobby, můžete si syrniki připravit i naslano.

Jak na tvarohové syrniki?

Na syrnících je zajímavé i to, že se do nich dává jen **minimální množství mouky**, což z nich navíc dělá zdravý dezert plný bílkovin.

Pokud vás zaujaly, na přípravu **tvarohových syrniků** budete potřebovat:

250 g jemného tučného tvarohu (nejlépe ve vaničce),
1 vejce (velikost M), 2–3 lžíce hladké mouky,
1–2 lžíce cukru podle chuti,
1 balíček vanilkového cukru nebo pár kapek vanilkového extraktu,
špetku soli
olej nebo přepuštěné máslo na smažení.

1. Tvaroh dejte do mísy, a pokud je příliš řídký, krátce ho **nechte odkapat** nebo lehce vymačkejte přes plátýnko.
2. Přidejte vejce, cukr, vanilku a špetku soli. Směs jemně promíchejte, aby zůstala lehká. **Nakonec zapracujte mouku**, ale pouze tolik, aby těsto drželo tvar. Příliš mouky by syrniki zbytečně zatížilo.
3. Z těsta **odebírejte lžící kousky**, lehce je obalte v mouce a vytvarujte menší placičky silné asi 1,5 cm. Není potřeba dokonalý tvar, protože právě lehká nepravidelnost je pro syrniki typická.
4. Na pánvi rozehejte malé množství oleje nebo másla. **Syrniki** smažte na středním plameni zvolna, z každé strany zhruba **2-3 minuty**, dokud nejsou krásně zlatavé. Příliš vysoká teplota by způsobila rychlé zhnědnutí povrchu, ale syrový střed.
5. Hotové syrniki nechte krátce okapat na papírové utěrce a podávejte podle chuti.