



Σπιτικό τυρί κρέμα

10'
Χρόνος
Εκτέλεσης

2 μέρες'
Χρόνος
Αναμονής

1 κιλό
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα μπολ βάζουμε το γιαούρτι, προσθέτουμε το αλάτι και ανακατεύουμε.
- Σε ένα άλλο μπολ καλύπτουμε το εσωτερικό του με ένα τουλουπάνι, έτσι ώστε να εξέχουν οι άκρες του, και ρίχνουμε μέσα το μείγμα.
- Αν δοκιμάσουμε το μείγμα θα είναι πολύ αλμυρό αλλά αυτό δεν πρέπει να μας ανησυχεί γιατί καθώς θα φεύγει το νερό θα φύγει και το αλάτι μαζί. Το γιαούρτι θα κρατήσει όσο αλάτι πρέπει ακριβώς.
- Μαζεύοντας τις τέσσερις άκρες από το τουλουπάνι, σαν δισάκι, δένουμε καλά με ένα σπάγγο έτσι ώστε το γιαούρτι να γίνει μία μπάλα καλυμμένη από το τουλουπάνι.
- Τις δύο άκρες του ίδιου σπάγγου τις δένουμε σε μία ξύλινη κουτάλα η οποία θα μας βοηθήσει να στερεώσουμε το τουλουπάνι με το γιαούρτι για να στραγγίξει και να φύγει το περιττό νερό.
- Σε μία μεγάλη κατσαρόλα βάζουμε το τουλουπάνι και στερεώνουμε την κουτάλα, στην οποία είναι δεμένο, στο χείλος της κατσαρόλας έτσι ώστε να κρέμεται το τουλουπάνι και να στραγγίζει το γιαούρτι.
- Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να πιέσουμε εμείς το τουλουπάνι. Το αφήνουμε να στραγγίξει μέσα στο ψυγείο για 1 με 2 μέρες (εάν δεν είστε ανυπόμονοι είναι καλύτερα να το αφήσετε να στραγγίξει 2 μέρες).
- Αφαιρούμε την κατσαρόλα από το ψυγείο και το τουλουπάνι από την κατσαρόλα. Ανοίγουμε το τουλουπάνι κόβοντας και αφαιρώντας το σπάγγο και παίρνουμε το τυρί από μέσα που είναι έτοιμο.
- Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το τυρί κρέμα για να φτιάξουμε [κρητικό ντάκο](#).

Tip

Διατηρείται στο ψυγείο για 3-4 ημέρες ή σε δοχείο με λάδι για μεγαλύτερο διάστημα!

Συστατικά

- 1 κιλό γιαούρτι στραγγιστό, πλήρες ή με χαμηλά λιπαρά
- 1 κ.σ. κοφτή αλάτι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

79 Θερμίδες (kcal)	3.0 Λιπαρά (γρ.)	1.9 Κορ.Λίπη (γρ.)	7.6 Υδατ/κες (γρ.)
4%	4%	10%	3%
7.5 Σάκχαρα (γρ.)	5.5 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.2 Αλάτι (γρ.)
8%	11%	0%	3%