

# НОВОГОДНИЕ КЕТО-РЕЦЕПТЫ



*Друзья!*

*Я рада представить вам свои варианты праздничных блюд к Новому году.*

*Оливье, Мимоза, Сельдь под шубой и прочее наследие советского периода конечно можно приготовить в стиле кето, а надо ли?*

*Вы же прекрасно знаете, «какая гадость, какая гадость эта ваша заливная рыба», да и вкус Селёдки под шубой и Оливье без картошки вряд ли существенно изменится )))*

*Я предлагаю сделать праздничный стол интересным, нарядным и не банальным!*

*Для меня праздники, в первую очередь – это хорошее настроение, приятное общение с семьёй и друзьями, смех детей, подарки, ну а еда – это скорее вкусное, приятное дополнение.*

*Да, праздники – это, как правило, всегда обилие еды. Но это не индульгенция на съесть всё приготовленное, заказанное или подаренное!*

*Вдохновляйтесь, экспериментируйте, наслаждайтесь!*

*Ваша  
Томшина Наталья  
@happyketo.ru*





# Содержание

## **ЗАКУСКИ и САЛАТЫ**

- Тарталетки с кремчизом и семгой
- Террин из печени с клюквенным соусом
- Салат из курицы с авокадо-соусом

## **ОСНОВНЫЕ БЛЮДА**

- Утка а-ля конфи
- Курица-капрезе
- Гребешки с малиновым соусом
- Свинина в беконе с яблоками и капустой

## **ДЕСЕРТЫ**

- Сливочно-лимонный кейк
- Трюфели
- Имбирные пряники

## **НАПИТКИ**

- Малиновый Беллини
- Клубничная Маргарита
- Глинтвейн
- Пина Колада





## ТАРТАЛЕТКИ С КРЕМЧИЗОМ, СЕМГОЙ и БРУСНИКОЙ



### Ингредиенты на 6 шт:

#### Для основы:

2 яйца  
30 гр творожного сыра  
30 гр твердого сыра (натереть)  
60-80 мл сливок от 20% жирности

#### Для начинки:

творожный сыр 150 гр  
½ зубчика чеснока (по желанию)  
10 гр сметаны 20%  
соль по вкусу  
рыбка соленая или копченая 180-240 гр

#### Для украшения:

зелень  
ягодки брусники или клюквы



*Все ингредиенты для основы пробить блендером до однородности. Равномерно распределить в порционных формочках для маффинов и выпекать 25 минут на 180-200С до румяности. Они поднимутся, не пугайтесь)), после остывания бугор спадёт.*

*Основы можно испечь заранее и хранить в холодильнике*

Для начинки: *Все ингредиенты тщательно перемешать электрическим миксером до однородности. Если используете чеснок пропустить его через мелкий пресс, соедините с основной массой и перемешайте.*

*Переложите крем в кондитерский мешок с насадкой. Не ленитесь – у нас же праздник ;) пусть будет очень красиво! Рыбу порежьте, удалите все косточки.*

*На хорошо остывшие основы выдавить кремовую шапочку, положить кусочки рыбы, украсить зеленью и ягодками клюквы*

**КБЖУ на 1 шт** (с порцией рыбы 30 гр)  
216 / 11 / 18 / 2

## ТЕРРИН ИЗ ПЕЧЕНИ С КЛЮКВЕННЫМ СОУСОМ



### Для паштета:

300 гр куриной печени

150 гр моркови

150 гр лука

Перец, соль, мускатный орех, по вкусу

2 стл масла сливочного или кокосового для обжаривания

### Для соуса:

150 гр брусники (можно замороженной)

80 гр эритритола (регулируйте сладость по вкусу)

60 гр лука

1 зубчик чеснока

1 небольшая веточка розмарина

10 гр сливочного масла для пассерования

### Дополнительно:

сливочное масло размягченное для покрытия паштета (100 гр)



Обжарить лук и морковь до мягкости. Переложить шумовкой. В этом же масле обжарить печень, нежно помешивая, до почти готовности. Соль, специи.

Вернуть овощи, накрыть крышкой и потушить на медленном огне еще 5 минут. Не пересушите печень! Если не используете морковь и лук — добавьте жирных сливок или сухого белого вина (50 мл), здесь они для «гладкости» текстуры и сочности. Обжаренную печень и овощи пропустить 2 раза через мясорубку или пюрировать блендером до однородности. Остудить, накрыв плёнкой в контакт, чтобы не заветрился.

Ягодный соус: В широкой сковороде в небольшом количестве масла — до золотистости и аромата лук и чеснок. Добавить бруснику (можно прямо из морозилки), подсластитель и розмарин, и на медленном огне, помешивая, уварить пока жидкость не выпарится на половину. Убрать розмарин, пройтись блендером, но не совсем в пюре. В бруснике много пектина, соус немного загустеет после остывания.

Готовым остывшим паштетом наполнить на 2/3 объема маленькие стеклянные баночки (из-под детского пюре) или небольшие рамекины, аккуратно распределить размягченное сливочное масло, а сверху ягодный соус.

**КБЖУ на 100 гр**

252 / 10 / 20 / 7,4 / клетчатка 2,2



## КУРИНЫЙ САЛАТ С АВОКАДО-СОУСОМ

### Ингредиенты на 4 порции:

куриная грудка 200 гр  
авокадо 1 шт ~ 200 гр  
стебель сельдерея 70 гр  
лук красный 40 гр  
масло оливковое 3 стл  
сок лимона или лайма 1-2 стл  
кинза – 8 веточек (только листья)  
соль



*Сытный и очень интересный по текстуре салат. Нежное куриное филе и хрустящий сельдерей, кремовая, чуть с кислинкой текстура соуса из авокадо, а лук и кинза придают салату пикантность.*

*Куриную грудку отварить и остудить, порезать кубиками. Лук измельчить. Если сильно злой и горький – обдать кипятком и хорошо стряхнуть.*

*Сельдерей зачистить от грубых прожилок, порезать кубиками.*

*Листики кинзы измельчить, добавить к курице, луку и сельдерее*

*Для заправки: мякоть авокадо размять, соединить с маслом, соком лимона.*

*Тщательно перемешать все ингредиенты. При подаче украсить по желанию листиками кинзы*

**КБЖУ на 1 порцию (120 гр)**  
254 / 17 / 20 / 5 / клетчатка 2,6





## УТКА А-ЛЯ КОНФИ



### Ингредиенты на 4 порции:

окорочок утиный 4 шт (~ 250 гр каждый)  
вода 2 литра  
лавровый лист, ½ луковицы  
3-4 горошины душистого перца

### Для соуса на 4 порции

100 гр лука  
40 мл бульона в котором варилась утка  
70 мл яблочного уксуса  
100 мл воды  
30 гр эритритола  
10 гр сливочного масла

### Для гарнира на 4 порции

капуста цветная 400 гр  
масло сливочное 40 гр  
вода 100 гр (важно!) для отваривания



Окорочка залить водой, добавить специи и варить на медленном огне (вода должна очень нежно булькать) 2,5-3 часа, сняв пену после закипания. Готовую утку переложить в форму для запекания, смазать маслом и подрумянить под грилем до аппетитной корочки.

Если вы отличаетесь особым героизмом – натрите мясо солью и перцем, сложите в утятницу и запекайте 4-5ч на медленном огне, периодически поливая вытопившимся жиром.

Для соуса: Лук нарезать полукольцами и карамелизовать в растопленном масле в сковороде. Переложить на отдельную тарелку.

В эту же сковороду влить бульон, уксус и воду, добавить эритритол и на медленном огне, помешивая уварить соус пока не останется 1/2 от первоначального объема. Примерно по 2 стл на каждую порцию

Для гарнира: Капусту отварить на парУ или в очень небольшом количестве воды до мягкости. Дать стечь жидкости и пюрировать с маслом и солью до однородности.

Сервировать на тарелке: Пюре, карамелизованный лук, утиная ножка, политая соусом. Дополнительно можно добавить салат из квашеной капусты

**КБЖУ на 1 порцию (250 гр с гарниром)**

600 / 38 / 46 / 7,4 / клетчатка 4

## КУРИЦА-КАПРЕЗЕ



### Ингредиенты на 1 порцию:

куриная грудка 150 гр  
помидор 70 гр  
сыр моцарелла шарик 60 гр  
Масло оливковое 2 стл (1+1)  
базилик свежий 2-3 веточки (только листики)  
вода 2 стл  
соль, перец по вкусу



*Классика итальянской кухни - салат капрезе. Помидоры, рассольная моцарелла, базилик – цвета итальянского флага, ну и конечно же хорошее оливковое масло. Всё те же ингредиенты + курица, получается также прекрасно!*

*Грудку надрезать поперёк на 2/3. Помидоры и моцареллу порезать пластиками. Листики базилика измельчить, оставить немного для посыпки готового блюда.*

*В получившийся кармашек положить по ломтику помидора и сыра. Посолить, посыпать базиликом, выложить в форму для запекания и полить 1 стл оливкового масла.*

*На дно формы добавить немного воды. Запекать на 200С около 20-25 минут. Не пересушите!!!*

*Выделившийся соус собрать и подавать в соуснике для обмакивания.*

*Готовую грудку украсить базиликом и полить еще одной ложкой масла*

**КБЖУ на 1 порцию**

592 / 60 / 38 / 3



## ГРЕБЕШКИ С МАЛИНОВЫМ СОУСОМ

### Ингредиенты на 1 порцию:

гребешки филе 150 гр  
масло для обжаривания 10 гр

### Для соуса:

100 гр замороженной малины  
10 гр воды  
15 гр эритритола  
сливки 20 гр



*Гребешки обсушить полотенцем, обжарить до румяности по 40 секунд с каждой стороны.*

*В сотейнике проварить малину с водой и подсластителем до мягкости, пюрировать блендером и протереть через сито, чтобы удалить косточки. Полученное пюре вернуть на медленный огонь и еще уварить в половину объема.*

*Добавить сливки и хорошо перемешать.*

*Готовые гребешки подавать с соусом*

**КБЖУ на 1 порцию**

242 / 25/ 10 / 13 / клетчатка 3

## СВИНИНА В БЕКОНЕ С ЯБЛОКАМИ И КАПУСТОЙ

### Ингредиенты на 1 порцию:

вырезка свиная 200 гр  
бекон 25 гр (1 полоска)  
масло сливочное 10 гр при подаче

### Для гарнира

лук 30 гр  
яблоко 70 гр  
масло сливочное 20 гр (10+10)  
капуста красная свежая или квашеная 100 гр  
1 стл яблочного уксуса



*Вырезку комнатной температуры промокнуть бумажным полотенцем, присыпать солью и перцем, обернуть полоской бекона, закрепив зубочисткой.*

*С яблока снять шкурку, удалить косточки и порезать дольками. Свежую капусту нашинковать, слегка помять с солью и полить яблочным уксусом.*

*10 гр сливочного масла растопить и карамелизовать лук, порезанный полукольцами. Переложить в отдельную тарелку.*

*В этой же сковороде на среднем огне обжарить мясо по 3-4 минуты с каждой стороны, а затем подрумянить торцы, обернутые беконом. Готовое мясо переложить, накрыть крышкой или фольгой и оставить на 10 минут отдыхать. В вытопившемся жиру подрумянить со всех сторон дольки яблок.*

*В отдельной сковороде разогреть оставшееся сливочное масло и слегка обжарить капусту.*

*Вместо жареной капусты можно использовать квашеную в сыром или тушеном виде*

**КБЖУ на 1 порцию с гарниром**  
670 / 53 / 42 / 16 / клетчатка 3







## СЛИВОЧНО-ЛИМОННЫЙ КЕЙК



60 гр размягченного сливочного масла  
80 гр эритритола  
4 яйца комнатной температуры  
100 гр творожного сыра или рикотты  
2 стл свежевыжатого лимонного сока  
цедра 1 небольшого лимона или лайма  
80 гр миндальной муки  
50 гр кокосовой муки  
щепотка соли  
1/2 чл разрыхлителя

### Для украшения:

творожный сыр 100 гр (очень холодный)  
сливочное масло 40 гр (размягченное)  
эритритол 30 гр (смолоть в пудру)  
цедра лимона или ванильный экстракт для ароматизации



*Размягченное масло взбить миксером с эритритолом в пышную массу. Добавить творожный сыр, и сок лимона. Взбить. По одному ввести яйца, тщательно взбивая после каждого.*

*Все сухие ингредиенты соединить, хорошо перемешать, чтобы не было комочков. Добавить цедру.*

*По частям ввести в жидкую смесь.*

*Бумагу для выпечки смазать маслом, застелить форму для торта, влить тесто. Выпекать при 160С около 20 минут, затем увеличить температуру до 180 и еще подрумянить 15 минут до сухой забористости. Кейк охладить в форме, снять бумагу, завернуть в пленку и оставить в холодильнике на ночь.*

*Для крема. Холодный творожный сыр соединить с размягченным сливочным маслом, пудрой и ароматизатором, взбить миксером до пышности.*

*Декорировать по желанию*

**КБЖУ на 100 гр без учета украшения**  
412 / 14 / 35 / 11 / клетчатка 6,5

## ТРЮФЕЛИ



### Ингредиенты

~ на 23 конфетки по 10-12 гр

миндальная мука – 60 гр  
кокосовая мука – 40 гр  
эритритол 40 гр (смолоть в пудру)  
какао порошок 30 гр  
масло кокосовое 35 гр  
творожный сыр 40 гр  
сливки 4 стл



*Все ингредиенты сложить в чашу комбайна и хорошо перемешать. Особо отчаянные могут перемять всё вилкой до однородности. Чайной ложкой отмерить массу и придать ей форму.*

*Внутри можно поместить кусочки орешков. По желанию можно обвалять в кокосовой стружке или измельченных орехах. Хранить в холодильнике в герметичном контейнере*

### КБЖУ на 1 конфетку

57 / 1,5 / 5 / 2 / клетчатка 1



## ИМБИРНЫЕ ПРЯНИКИ



яйца - 4 шт  
эритритол 60 гр  
кокосовая мука 50 гр  
льняная мука 60 гр  
(+ 3-4 стл ложки для подмеса)  
сливочное масло 40 гр (растопить)  
щепотка соды  
½ чл корицы  
½ чл сухого молотого имбиря  
¼ чл мускатного ореха  
¼ чл милой гвоздики  
для украшения можно использовать  
растопленный шоколад без сахара или  
пудру эритритола с парой капель  
лимонного сока.



*Соединить все ингредиенты и замесить мягкое тесто. Добавлять по 1 ложке льняную муку, сколько возьмёт тесто, пока не станет упругое, чтобы можно было сделать лепешку и вырезать формочкой.*

*Мокрыми руками сформировать лепешку, толщиной 5мм, формочку обмакнуть в воду и вырезать. Выложить на смазанную бумагу и выпекать на 180С 15-20 минут*



## МАЛИНОВЫЙ БЕЛЛИНИ

### Ингредиенты на 2 бокала

малина замороженная 90 гр  
+ 6 ягод для украшения  
сок лимона или лайма 2 стл  
эритритол 2 стл

газированная вода или шампанское  
брют 300 мл



*Малину, лимонный сок и эритритол пюрировать и протереть от косточек. Добавить в бокалы, добавить газированную воду или шампанское. В бокал разложить целые ягоды и подавать*



## КЛУБНИЧНАЯ МАРГАРИТА

### Ингредиенты на 2 бокала

замороженная клубника 100 гр

сок лимона или лайма ½ шт

белая текила 100 гр

ледяная вода 50 гр

эритритол 2 стл

морская соль для украшения бокалов

лед и кружочки лайма для украшения



*Клубнику пюрировать с водой и подсластителем, добавить сок лайма и текилу. Край бокала окунуть в воду и затем в морскую соль.*

*Разлить коктейль по бокалам, добавить лёд, и ломтик лайма/лимона*

## ГЛИНТВЕЙН



сухое красное вино 1 бутылка  
апельсин – ½ шт  
гвоздика 5 шт  
корица в палочках 3 шт  
анис 4-5 звездочек  
50 гр эритритола



*Все ингредиенты залить в кастрюлю и нагреть на медленном огне до кипения. Пусть медленно булькает около 7-10 минут. Подавать горячим*

## ПИНА КОЛАДА

### Ингредиенты на 2 бокала

кокосовое молоко 240 мл  
вода 120 мл  
ром белый или золотой – 60 мл  
ананас свежий или замороженный  
(не консервированный) 60 гр  
+ небольшой кусочек для украшения  
кубики льда при подаче



*Свежий ананас порезать на кусочки и заморозить. В комбайне или блендере взбить замороженный ананас, кокосовое молоко и воду. Перелить в бокалы, добавить ром и лёд. Украсить ананасом при подаче*



