

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)))

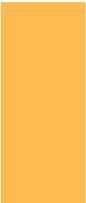
Я предлагаю сделать праздничный стол интересным, нарядным и не банальным!

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 кремovou 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 шинковать, 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 забористки. 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

