



**Новогоднее
кето-меню**
от LoCarb.Org

Закуски

✓ Бутерброды с маслом и икрой

- 5 яиц
 - сливочное масло
 - лососевая икра
1. Сварите яйца вкрутую и остудите
 2. Разрежьте яйца пополам, намажьте сливочным маслом и украсьте икрой



✓ Салат из семги

- 200 г слабосоленой или подкопченной семги
 - 200 г творожного сыра
 - 3 ст л майонеза
 - 1 ч л лимонного сока
1. Мелко порежьте рыбу и добавьте в нее остальные ингредиенты. Дайте настояться минут 10 и можно раскладывать по тарталеткам или канапе.

✓ Фаршированные яйца

- 5 яиц
 - бекон / копченую или слабосоленую красную рыбу / креветки
 - 2 ст ложки майонеза
1. Сварите яйца вкрутую и остудите. Разрежьте яйца пополам и извлеките желтки
 2. В зависимости от того, какую начинку вы планируете использовать, подготовьте ее: бекон мелко порежьте и обжарьте; рыбу нарежьте маленькими кусочками; креветки сварите или пожарьте, очистите и мелко нарежьте
 3. Смешайте желтки с выбранной начинкой и добавьте майонез. Специи по желанию
 4. Заполните белки готовой смесью. Перед подачей охладите.



✓ Паштет

- 500 г куриной печени
- 1 средняя луковица
- 1 морковь
- 100 г сливочного масла
- соль, перец
- щепотка мускатного ореха

1. Обжарьте лук и морковь
2. Добавьте печень и тушите на среднем огне около 15 минут
3. В самом конце добавьте специи и сливки. Доведите до кипения и снимите с огня
4. Как печень остынет, порционно добавляйте размягченное сливочное масло и взбивайте погружным или обычным блендером
5. Перед подачей охладите.

✓ Страчателла с помидорами

- 200 г страчателлы
- 2 помидора
- 2 ст л оливкового масла
- смесь итальянских трав
- соль

1. Покрошите кубиками помидоры в отдельной миске, добавьте масло, приправы и соль. Перемешайте
2. Выкладывайте в корзинку или просто на блюдо страчателлу, а сверху добавьте помидоры.

Все эти закуски можно подавать как отдельным блюдом, так и качестве наполнителей для тарталеток. На страницах 8-9 вы найдете рецепты хлеба, основ для канане и тарталеток

Салаты

✓ Мимоза

- 500 г семги (медальоны, стейки) или 2 банки рыбных консервов
 - 2 морковки
 - 5 яиц
 - 200 г сыра
 - майонез
1. Сварите рыбу в соленой воде. Остудите и отделите мякоть от костей и разомните вилкой
 2. Сварите морковь и яйца (вкрутую). Готовую морковь натрите на крупной терке, сыр и яйца (белки и желтки отдельно) на мелкой терке
 3. Выкладывайте на тарелку слоями: мякоть рыбы, майонез, сыр, морковь, майонез, соль и перец по вкусу, белок, майонез, желток.
 4. Поставьте в холодильник на “пропитаться” на пару часов.

✓ Оливье

- 300 г докторской колбасы
 - 4 яйца
 - 1 авокадо (средней жесткости)
 - 1 свежий огурец
 - 1 соленый огурец
 - 150 мл майонеза
 - соль, перец по вкусу
1. Сварите вкрутую яйца
 2. Мелко нарежьте колбасу, яйца, авокадо и огурцы
 3. Приправьте майонезом
 4. Колбасу можно заменить более натуральными аналогами. Например, курицей. Запеките куриные ножки в духовке, остудите и покрошите в салат.



✓ Салат из рукколы с сыром фета

- 100 г рукколы
 - 200 г сыра Сиртаки / Брынза / Фета
 - 4 ст л оливкового масла
 - горсть зерен граната
 - мясная нарезка (сыровяленая или сырокопченая)
1. В глубокую посуду выложите рукколу, добавьте оливковое масло и перемешайте. Покрошите в салат сыр, порезанный небольшими кубиками, и зерна граната
 2. Подавайте вместе с мясной нарезкой или порежьте ее и добавьте прямо в салат. Идеально подойдут сыровяленые или сырокопченые мясные изделия (хамон, пармская ветчина, балык и тд)



Горячие блюда

✓ Рыба с орехами и сливочным соусом

- 4 стейка семги
- горсть грецких орехов
- 50 г пармезана
- щепотка соли
- щепотка сухого чеснока
- петрушка

Маринад

- 4 ст л оливкового масла
- соль, перец
- 2 зубчика чеснока
- ½ лимона

Соус

- 2 ст л творожного сыра
- 300 г сметаны
- укроп
- соль, перец по вкусу



1. Замаринуйте рыбу – смешайте оливковое масло с солью, перцем, измельченным чесноком и соком лимона. Оставьте рыбу в маринаде на 30 минут
2. Тем временем, мелко порежьте орешки, добавьте к ним пармезан (на мелкой терке), соли, чеснока, порезанной петрушки и перемешайте
3. Разогрейте духовку до 200°C
4. Выложите рыбу на противень, полейте остатками маринада и выложите ореховую смесь поверх рыбы
5. Запекайте в духовке 20-25 минут
6. Подавайте с соусом – смешайте сметану с творожным сыром и добавьте специи.

✓ Мясо по-французски

- 2 стейка свинины (шейка/карбонат)
 - 1 столовая ложка майонеза
 - 1/2 луковицы
 - 1 помидор
 - 1 болгарский перец
 - 100 грамм сыра
1. Отбейте мясо с двух сторон, посолите, поперчите и смажьте майонезом. Оставьте мариноваться на час
 2. Разогрейте духовку до 200°C
 3. На кусок мяса выложите несколько колец лука, кусочки помидора, мелко порезанный перец и поставьте запекаться
 4. Через 30 минут достаньте мясо, посыпьте его натертым сыром и поставьте еще на 15-20 минут в духовку
 5. В блюдо можно добавлять грибы, ветчину, бекон.



Канане, тарталетки и хлеб

✓ Сырный хлеб

- 180 г твердой моцареллы
 - 2 ст л творожного сыра
 - 2 стакана (150 г) миндальной муки
 - ½ ст л соды
 - ½ ст л уксуса 5%
 - 2 яйца
 - ½ ч л соли
1. Натрите сыр на крупной терке и смешайте его с творожным сыром. Поставьте на минуту в микроволновку (700W)
 2. Перемешайте сырную смесь вилкой. Еще примерно на 30 секунд в микроволновку
 3. В отдельной миске взбейте яйца с солью, добавьте туда муки и соды с уксусом. Введите эту смесь в сырную и замешайте тесто. Для лучшего результата, рекомендую получившееся тесто еще секунд на 30 поставить в микроволновку
 4. Смочите руки водой и сформируйте из теста булочки и выложите их на противень с бумагой для выпечки. Выпекайте 15 минут при 220°C





✓ Кето-хлеб

- 4 яйца
- 1 ч л соли
- 4 ст л льняной муки
- 3 ст л кокосовой муки
- 1 ч л разрыхлителя
- 1 стакан сметаны 20%
- 1 ст л поджаренного кунжута

1. Взбейте яйца с солью. Соль добавляйте на свой вкус. Кто-то любит нейтральный вкус хлеба, кто-то более соленый – 1 ч л соли оптимальный вариант для этих пропорций
2. Добавьте льняную, кокосовую муку и разрыхлитель, тщательно перемешайте
3. Добавьте сметану. В итоге у вас должна получиться смесь, похожая на сметану 15%
4. Смажьте форму для выпечки сливочным маслом и перелейте смесь в форму
5. Поставьте в разогретую до 180°C духовку на 50-55 минут.

✓ Кето-хлеб за 3 минуты

- 2 яйца
 - 1 ст.л. льняной муки
 - 1/2 ст.л. кокосовой муки
 - щепотка соли
 - 1/2 ч.л. разрыхлителя
 - 1 ст.л. майонеза
1. Взбейте яйца с солью
 2. Добавьте все муки и разрыхлитель, хорошенько замешайте
 3. В конце добавьте майонез и дайте смеси немного постоять (секунд 30)
 4. Отправьте в микроволновку на 3 минуты при мощности 700-750 W.



✓ Основа для канапешек

- 2 яйца
- щепотка соли
- 50 г мягкого творога
- 2 ст л льняной муки
- 1 ст л кокосовой муки
- ½ ч л соды или разрыхлителя
- 1 ст л сливочного масла

1. Взбейте яйца с солью. Добавьте творог
2. Вбейте всю муку и разрыхлитель. Хорошо перемешайте и добавьте растопленное сливочное масло (не горячее!)
3. Выкладывайте на сковороду чайной ложкой и жарьте на среднем огне примерно по 3 минуты с каждой стороны
4. Еще как вариант можно использовать маленькую сковороду. В таком случае, удобнее выпекать в виде блина, а потом используя рюмку (самая подходящая форма) наделать канапешки.



✓ Тарталетки

- 150 мл миндальной муки
- 4 ст л кокосовой муки
- 2 ст л муки подорожника (или льняной муки)
- 1 ч л разрыхлителя или гашеной соды
- щепотка соли
- 4 ст л поджаренного кунжута
- 3 ст л жидкого масла (оливковое, кокосовое или сливочное)
- 1 яйцо
- 2 ст л теплой воды

1. Смешайте все сухие ингредиенты. Кунжут перед использованием слегка обжарьте
2. В отдельной миске смешайте яйцо с маслом и водой. Введите сухую смесь в жидкую и замешайте тесто
3. Разогрейте духовку до 180 градусов. Полученное тесто распределите по формочкам или корзинкам. Лучше проложить их бумагой для выпечки, но тут все зависит от форм. Если не получается, то формочки хорошенько смажьте сливочным маслом
4. Выпекайте около 15 минут.

✓ Тарталетки для сладких наполнителей

- ½ стакана миндальной муки
- ¼ стакана кокосовой муки
- щепотка ванили
- подсластитель по вкусу
- 50 г сливочного масла

1. Смешайте миндальную и кокосовую муку, добавьте немного подсластителя и ванилин
2. Добавьте в смесь растопленное сливочное масло и перемешайте
3. Разогрейте духовку до 200°C
4. Проложите формочки пергаментной бумагой и выкладывайте туда получившееся тесто, придавая форму корзиночек
5. Поставьте в духовку на 7-8 минут.
6. Наполняйте их маскарпоне с ягодами и шоколадом или взбитыми сливками с ягодами



Десерты



✓ Сливки с ягодами и шоколадом

- 200 мл сливок 33-35%
 - горсть свежих или замороженных ягод (клубника/малина)
 - 50 гр шоколада 80+%
1. Взбейте сливки
 2. Измельчите ягоды. Если используете замороженные, перед готовкой разморозьте
 3. Растопите шоколад
 4. Выкладывайте слоями в бокал: 1 ч л ягод, 1 ч л шоколада, 1 ст л взбитых сливок, и опять — ягоды, шоколад, сливки.

ИЛИ

Используйте вместо бокалов кето-тарталетки (рецепт выше)

✓ Кето-трюфели

- 250 мл сливок 33%
 - 100 гр шоколада 70%+
 - 1 ч. л. ванили
 - какао-порошок / кокосовая стружка
1. Доведите сливки до кипения. Снимите с огня и добавьте в них шоколад и ваниль. Хорошо перемешайте и охладите (около 3 часов).
 2. Из полученной смеси скатайте шарики и посыпьте их какао-порошком или кокосовой стружкой.

А ещё...

✓ Домашний майонез

- 1 куриное яйцо или 5 перепелиных яиц
- 200 мл оливкового (рафинированного)
- 1 ч.л. лимонного сока
- 1 ч.л. дижонской горчицы (опционально)
- соль, перец и другие специи по вкусу

1. Налейте масло в посуду для взбивания
2. Разбейте яйцо и добавьте в масло
3. Добавьте специи
4. Дижонскую горчицу и лимонный сок
5. Взбивать погружным блендером около 15 секунд.



Напитки, которые не нарушат ваш кетоз:

- ✓ Шампанское брют
- ✓ Сухой мартини, текила, виски, водка
- ✓ Сухое вино



Главное, не садитесь после этого за руль, воспользуйтесь услугами такси.

Интересуетесь кето-диетой?

Подпишитесь и получите
бесплатный кето-путеводитель
с меню на неделю, списками и секретами.



Эту брошюру удобно распечатать 