



ПРАЗДНИКИ НА КЕТО

Быстро накрываем стол



ЧЕМ НАКОРМИТЬ ГОСТЕЙ ?

Давайте проведем эксперимент?

Позовите к себе в гости друзей на обсуждение последних новостей или игру в настолку или просмотр фильма, и угостите их едой. Только едой не простой, а золотой. Кето то есть.

Времени и желания на полноценную готовку нет, но простой, быстрой и, главное, вкусной закуской можно удивить гостей.

А в конце вы найдете топ-5 блюд, на которые нужно потратить чуть больше времени, но при этом накормить большую компанию.



Ассорти из мясной и сырной нарезки



Овощи с соусом



Сырные закуски



Сырная тарелка

- ✓ **Сырная нарезка**
- ✓ **Сыр для жарки (Халуми)**

Подавайте со свежими овощами

- ✓ **Сырное фондю**

Подавайте с мясной нарезкой | креветками | брокколи | цветной капустой | болгарским перцем | грибами | оливками | маслинами | кето-хлебом

- ✓ **Сырная тарелка с рукколой и мясной нарезкой**

- ✓ **Буррата с помидорами и рукколой**

- ✓ **Сырное канапе**

Сыр + огурец | помидоры Черри | болгарский перец



Сырное канапе



Буррата



Сырные чипсы

✓ Сырные чипсы

🕒 10 минут

🍴 6 порций

- 200 г любого сыра (Ламбер, Эдам, Гауда, Российский, Чеддер)
- любимые специи

1. Разогрейте духовку до 200°C и натрите сыр
2. Выложите сыр небольшими горками на противень (бумага для выпечки обязательна!), придайте каждой порции форму круга, оставляя расстояние между ними
3. Посыпьте сверху специями. Например, смесь итальянских трав
4. В духовку на 9-10 минут. Следите за сыром, чтобы он не подгорел. Как чипсы будут готовы, обязательно охладите их на противне

✓ Камамбер с зеленью и орехами

🕒 17 минут

🍴 2 порции

- сыр Камамбер / Бри
- 1 ст. л. оливкового масла
- горсть грецких орехов
- 1 зубчик чеснока
- укроп / кинза / петрушка или все вместе
- соль и перец по вкусу

1. Разогрейте духовку до 200°C
2. Измельчите орехи, зелень и чеснок. Добавьте специи и перемешайте с оливковым маслом
3. Выложите ореховую смесь на сыр и поставьте в духовку на 15 минут.
4. Подавать горячим!



Запеченный камамбер

✓ Салат из болгарских перцев

🕒 25 минут

🍴 6 порций



Салат из перцев

- 3 болгарских перца
- 1 ст ложка оливкового масла
- 1 ч л 9% уксуса
- 2 зубчика чеснока
- соль по вкусу

1. Разрежьте перцы пополам и очистите от семян. Выложите на противень и отправьте в духовку примерно на 15 минут (режим Гриль). Перцы должны слегка подгореть
2. Дайте перцам остыть, снимите кожицу и порежьте их ломтиками
3. Выложите перцы в глубокую форму и добавьте туда масло, уксус, измельченный чеснок и соль
4. Перемешайте и дайте настояться пару минут

✓ Помидоры с сыром и чесноком

🕒 10 минут

🍴 6 порций

- 3 помидора
- 3 ст.л. майонеза
- 1/2 стакана мелко натёртого сыра
- 1-2 зубчика чеснока (по вкусу)
- соль, перец по вкусу

1. Нарезьте помидоры кружочками
2. Смешайте в миске майонез с измельченным чесноком и добавьте мелко натёртый сыр. Посолите и поперчите
3. Выложите сырную смесь на помидоры



Помидоры с сыром и чесноком

Овощные закуски



Капрезе

✓ Овощные дольки

Огурец | Сельдерей | Болгарский перец с соусом. Самый простой соус – сметана с майонезом и специями. Чуть посложнее, но не менее вкуснее – творожный сыр со сметаной, специями и зеленью

✓ Нарезанные помидоры с ароматным оливковым маслом и специями

Нарежьте помидоры кружочками, посолите, добавьте смесь итальянских трав и сверху сбрызните оливковым маслом



Соленья

✓ Капрезе

К варианту выше добавить по кусочку моцареллы на каждую дольку помидорки

✓ Соленья

✓ Спаржа в беконе

Отварите спаржу около 5 минут, заверните ее в тонкую полосочку бекона и обжарьте до золотистой корочки



Овощи с соусом

✓ Болгарский перец с творожным сыром

Разделите перец на 4 части и сверху намажьте творожный сыр. Можно украсить укропом. А если заменить творожный сыр обычным, то можно даже запекать в духовке (180°C на 15 мин или пока сыр не подрумянится)

Мясные закуски



Мясная нарезка



Мясные чипсы

✓ Ассорти из мясных нарезок

Карбонад, прошутто, ветчина и т.д.

✓ Мясные чипсы

✓ Канапе

Кусочек мясной нарезки | готовый кусочек мяса + огурец | помидор | болгарский перец

✓ Сосиски в беконе

Оберните сосиски (предварительно сваренные) в бекон и обжарьте на сковороде до золотистой корочки

✓ Шарики из бекона и сыра

🕒 3 минуты + 10 минут

🍴 6 порций

- 100 г бекона
- 100 г творожного сыра
- 100 г натертого сыра (любого)
- соль, перец по вкусу

1. Обжарьте бекон
2. Мелко нарежьте, смешайте с творожным сыром и натертым. Добавьте специй по вкусу
3. Сформируйте шарики и поставьте их охлаждать в холодильник на 10-15 минут



Сосиски в беконе

Рыбные закуски



Мидии

✓ Мидии в томатном соусе

🕒 12 минут

🍴 2 порции

- 1 пачка мидий в створках (400-500 гр)
- 500 гр мякоти помидоров
- 2 ст л оливкового масла
- 1 зубчик чеснока
- соль, перец по вкусу
- итальянские травы

1. Хорошо разогрейте кастрюлю, в которой будете готовить мидии.
2. Положите в кастрюлю замороженные мидии, закройте крышкой и оставьте на 3-4 минуты. За это время мидии успеют раскрыть створки.
3. Добавьте к мидиям мякоть помидоров, соль, перец, чеснок и оливковое масло. Перемешайте, убавьте огонь и оставьте на 5 минут

✓ Рыбная нарезка

✓ Вяленая и сушеная рыба

✓ Канапе

Ломтик красной рыбы с творожным сыром и авокадо. Можно и без авокадо

✓ Креветки с соусом

Креветки можно сварить, а можно и обжарить. Здесь важнее соус – измельчите помидор, добавьте в сметану или майонез. Посолите, поперчите и выдавите зубчик чеснока. По желанию можно добавить мелко натертого сыра

✓ Красная / черная икра

Вареное яйцо разрежьте пополам, положите сверху кусочек сливочного масла и ложку икры. Красиво, вкусно и просто. Или приготовьте кето-хлеб всего за 3 минуты (см. стр. 14)



Креветки

И еще немного



Орехи в пряностях

✓ Просто орехи

Грецкие орехи, пекан, миндаль, арахис

✓ Орехи в пряностях

Смешайте 1 столовую ложку оливкового масла со специями (наш любимый вариант – итальянские травы с солью) и вылейте на разогретую сковородку, а следом горсть орехов. Обжаривайте на среднем огне около 5 минут. Не бойтесь солить, орехи солью не испортишь

✓ Очищенные семечки

Можно использовать немного подсолнечных или тыквенных семечек. Слегка обжарьте семечки на сковороде (3 минуты на среднем огне, постоянно помешивая) и в конце их посолите

✓ Оливки, маслины

✓ Фаршированные яйца

Сварите яйца вкрутую. Остудите, порежьте пополам, извлеките желток и смешайте его с беконом | мясной нарезкой | тертым сыром | авокадо | красной рыбой | креветками, посолите и добавьте майонез или сметану для сочности. И верните смесь в белок



Фаршированные яйца



Оливки и маслины

Десерты



Голубика

✓ **Ягоды**

✓ **Ягоды со сливками**

Взбейте сливки и украсьте их ягодами ИЛИ удивите друзей – взбейте сливки, измельчите ягоды (тут лучше подходит клубника), растопите шоколад и выложите слоями прямо в бокал. Шоколад, ягоды, сливки, шоколад, ягоды, сливки



Взбитые сливки с ягодами

✓ **Маскарпоне с ягодами**

✓ **Маскарпоне с шоколадной крошкой**

Просто смешайте их и наслаждайтесь

Во всех рецептах используйте шоколад с содержанием какао не менее 75%



Шоколадный десерт

✓ Шоколадный десерт

🕒 20 минут

🍴 8 порций

- 100 г шоколада 85%
- 200 мл сливок 33%
- горсть ягод (малина)
- щепотка ванилина
- щепотка соли
- горсть соленых орехов/семечек

1. Доведите до кипения сливки и сразу снимите с огня
2. Добавьте в них целую шоколадку и мешайте до тех пор, пока шоколад полностью не растворится
3. Добавьте в шоколадную смесь щепотку ванилина и щепотку соли
4. В любую глубокую продолговатую форму равномерно выложите горсть свежих или замороженных ягод, вылейте туда шоколадную смесь, а сверху украсьте измельченными орешками
5. Поставьте в холодильник примерно на час или можно сразу съесть

✓ Шоколадные пирожные с арахисом

🕒 5 минут + 1 час

🍴 8 порций

- 100 г шоколада 85%
 - 50 гр. арахисовой пасты
 - 50 гр. сливочного масла
 - щепотка соли
 - арахис для украшения
1. Растопите шоколад с арахисовой пастой и сливочным маслом. Добавьте щепотку соли и вылейте смесь в форму
 2. Для украшения посыпьте измельченным соленым арахисом и поставьте в холодильник примерно на час или в морозилку на 15-20 минут





Шоколадный мусс

✓ Шоколадный мусс

🕒 10 минут + 1 час

🍴 4 порции

- 100 г шоколада 85%
- 250 мл сливок 33%
- 1 желток
- 1/2 ч л лимонного сока
- щепотка ванилина
- щепотка соли

1. Взбейте сливки
2. Растопите шоколад и добавьте в него щепотку соли и ваниль. Размешайте и добавьте шоколадную массу в желток. Еще раз перемешайте
3. Аккуратно вводите взбитые сливки в шоколадную смесь для получения однородной массы
4. В холодильник на 1 час или можно сразу есть
5. По желанию можно добавить небольшую горсть ягод

С шоколадом лучше всего сочетаются малина, клубника и вишня. С последней надо быть осторожнее (11 г углеводов)

5 ПРОСТЫХ кето-рецептов на большую компанию

✓ Запеканка

🕒 50 минут

🍴 10 порций

- 500 г любого фарша
- 500 г овощной смеси для соуса Болоньезе (помидоры, болгарский перец, морковь)
- 5 яиц
- 1/2 стакана сливок 33%
- 200 г тертого сыра

1. Обжарьте мясо до полной готовности
2. Потом добавьте готовый соус, любимые специи и доведите до кипения. Убавьте огонь и дайте мясному соусу потомиться минут 10
3. Взбейте яйца со сливками. Если совсем мало времени, вместо овощей добавьте замороженный шпинат в яичную смесь
4. В форму для запекания выложите мясное рагу, вылейте яичную смесь и засыпьте все сыром
5. В разогретую духовку (180 градусов) на 25-30 минут. Как сыр хорошо подрумянится, запеканка готова.
6. Подавайте с соусами: сметана | майонез | сметана с измельченным помидором, чесноком и специями.



Запеканка



Лодочка

✓ Лодочки из кабачков

🕒 40 минут

🍴 10 порций

- 5 средних кабачков
- 500 г грудинки (копчено-варёной)
- 3 ст л майонеза
- 2 зубчика чеснока
- 500 г сыра

1. Очистите кабачки от кожицы и семян. Поделите их пополам. Смажьте оливковым маслом
2. Поставьте лодочки в разогретую духовку (200°C) на 15 минут
3. А пока успеете сделать начинку: нарежьте грудинку, лучше на маленькие квадратики. Измельчите чеснок, добавьте майонез и перемешайте с кусочками грудинки. Можно слегка подсолить и поперчить
4. Как кабачки будут готовы, выложите на них начинку, а сверху посыпьте тертым сыром
5. И опять в духовку на 10-15 минут, пока сыр не подрумянится.

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 или сметаны
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

✓ Мясной пирог

🕒 50 минут

🍴 10 порций

Тесто (форма до 25 см в диаметре)

- 170 мл миндальной муки
- 4 ст ложки кокосовой муки
- 2 ст л муки подорожника | льняной муки
- 1 ч л разрыхлителя
- щепотка соли
- 2 ст ложки обжаренного кунжута
- 1 яйцо
- ¼ стакана любого жидкого масла - сливочного, кокосового или оливкового
- ¼ стакана теплой воды

Для начинки

- 1 маленькая луковица
- 500 гр любого фарша
- 1 помидор или 5 ст ложек томатной пасты (без сахара)
- 1 зубчик чеснока
- соль, перец по вкусу
- 1 ст л смеси итальянских трав

Для посыпки

- 1 стакан натертого сыра



Мясной пирог

1. Смешайте все сухие ингредиенты. Добавьте туда яйцо, масло, воду и замешайте тесто. Тесто должно быть похоже на пластилин
2. Возьмите форму для выпечки и смажьте ее сливочным маслом. И стенки тоже. Выложите тесто в форму и пальцами равномерно распределите его по дну и по стенкам. Если ваша форма больше 25 см в диаметре, то на стенки теста не хватит. Не переживайте, на вкус пирога это не повлияет. Отправьте форму с тестом в духовку примерно на 15 минут при 180 градусах
3. За это время успеете приготовить начинку – измельчите лук и обжарьте пару минут. Добавьте к нему фарш и обжаривайте еще минут 5
4. Измельчите помидоры и добавьте их к мясу. И сейчас самое время для специй и чеснока. Хорошо перемешайте и оставьте на плите на среднем огне с закрытой крышкой на 10-12 минут, периодически помешивайте.
5. Как все будет готово, выложите мясную начинку в форму для выпечки с уже готовым тестом, посыпьте сыром и опять в духовку на 30 минут. Ориентируйтесь по сыру, он должен хорошо запечься





Кето-пицца

✓ Кето-пицца

🕒 25 минут

🍴 10 порций

Для основы

- 6 яиц
 - 250 гр твердой моцареллы
- Для начинки
- 3 помидора среднего размера
 - 1 мелко порубленный болгарский перец
 - 3 столовых ложки майонеза
 - 4 столовых ложки томатной пасты (без сахара)
 - 250 г порезанной кубиками колбаски (салами, сервелат)
 - 300 г сыра

1. Взбиваете яйца и добавляете к ним моцареллу, пропущенную через крупную терку. Перемешиваете и выливаете полученную смесь на противень (не забываем про бумагу для выпечки). Разровняйте так, какой вы хотели бы видеть пиццу в итоге — классическая круглая (две основы) или же один большой прямоугольник. Выпекайте при температуре 200 градусов, пока основа не подрумянится, примерно 10-12 минут.
2. Приготовленную основу смажьте майонезом, потом томатной пастой. Выложите тонко порезанные кружочки помидора, сверху колбасу и перец. Накройте пиццу слоем из тертого сыра. В еще не остывшую духовку (200 градусов) ставим на 10-15 минут
3. В этом рецепте главное основа, а начинка может быть любой.

Базовый рецепт теста – это яйца и сыр. Но если у вас дома есть миндальная или льняная мука, то можете добавить пару ложек. Так основа станет более плотной и хрустящей

✓ Курица в сливках

🕒 20 минут

🍴 10 порций

- 1 кг куриной грудки
- 2 стакана сливок 33%
- соль, перец
- 1-2 зубчика чеснока
- 1 веточка укропа

1. Порежьте курицу на маленькие кусочки. Или на тонкие и длинные. Цель – потратить минимум времени на жарку
2. Обжаривайте около 5 минут на быстром огне до готовности
3. Добавьте сливки, соль, перец, выдавите чеснок и уменьшите огонь до среднего. Помешайте и оставьте на огне с закрытой крышкой. Как сливки закипят, уберите блюдо с огня, добавьте мелко порезанный укроп и дайте блюду постоять еще минут 10
4. По желанию к блюду можно добавить овощи: предварительно сварите их и в самом конце, и после снятия курицы с огня, добавьте.



Куриная голень в сливках

В этом рецепте можно использовать и другие части курицы, но на жарку уйдет больше времени

Один из плюсов кето-диеты состоит в том, что пить алкоголь не запрещается. И к теме праздников на кето это тем более относится.

Самые низкоуглеводные варианты:

- ✓ **Водка, виски, ром, бренди, текила, сухой мартини**
- ✓ **Шампанское брют**
- ✓ **Сухое красное и белое вино**

Важно! Не садитесь после этого за руль!

Эту брошюру удобно распечатать 

**Вкусных и теплых вам
праздников!**