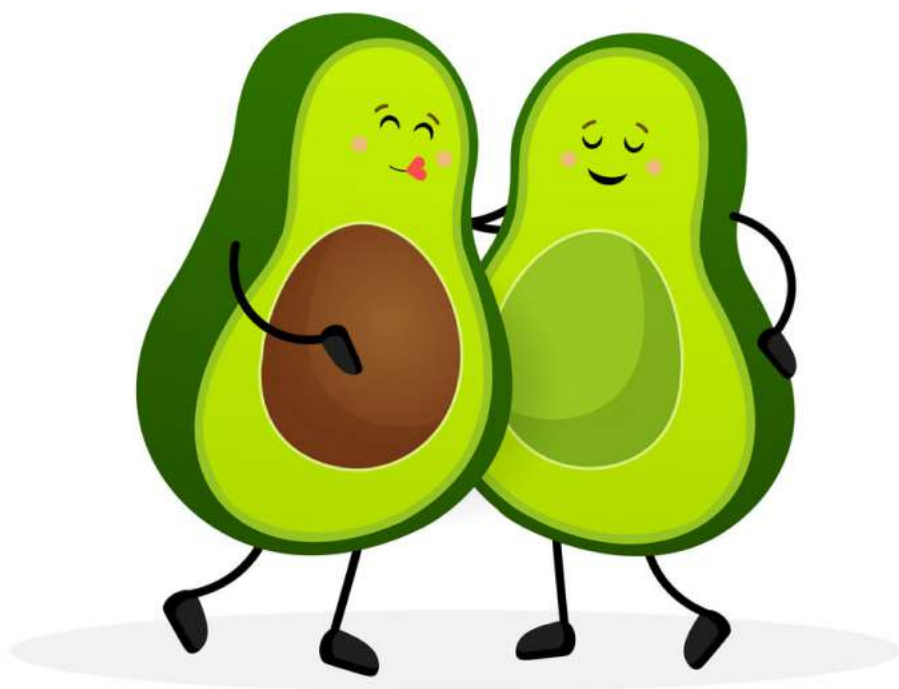


KETO



ПРАЗДНИЧНЫЕ БЛЮДА

ПРАЗДНИЧНЫЕ БЛЮДА

Кето оливье *стр 2*

Кето мимоза *стр 3*

Кето гусь *стр 4*

Баунти *стр 5*

Фаршированная горбуша, запеченная в духовке *стр 6*

Мясные стожки с грибами, картофелем и сыром *стр 7*

Гнёзда из куриного фарша с помидором и сыром в духовке *стр 8*

Рулетики из индейки с чесночно-сырной начинкой *стр 9*

Запеканка из куриной грудки с овощами *стр 10*

Мясо под картофельной шубой в духовке *стр 11*

Горбуша, запеченная с сыром в духовке *стр 12*

Курица в апельсиновом маринаде *стр 13*

Мясо с картофелем, сыром и черносливом в горшочках *стр 14*

Семга на подушке из фенхеля и грейпфрута *стр 15*

Праздничные блюда

КЕТО ОЛИВЬЕ

Ингредиенты (на 10 порций)

- ◆ 400 гр цветной капусты (отварить)
- ◆ 100 гр моркови (отварить)
- ◆ 100 гр соленых огурцов
- ◆ 7 яиц (отварить)
- ◆ 200 гр ветчины (16%)
- ◆ 200 гр куриного филе (15%)
- ◆ 50 гр зеленого горошка
- ◆ 400 гр кето майонеза
- ◆ 20 гр горчицы

КБЖУ одной порции

| Углеводы | Жиры |
|----------|------------|
| 3 г | 36 г |
| Белки | Калории |
| 12 г | 397,4 ккал |



Способ приготовления:

1. Отварите овощи, яйца и куриное филе. Нарежьте их, ветчину, огурцы.
2. Добавьте зеленый горошек. Посолите, поперчите.
3. Заправьте кето майонезом.

Праздничные блюда

КЕТО МИМОЗА

Ингредиенты (на 8 порций)

- ♦ 200 гр рыбы (сайра или селедка)
- ♦ 200 гр цветной капусты
- ♦ 100 гр моркови
- ♦ 60 гр лука
- ♦ 4 яйца
- ♦ 300 гр майонеза

КБЖУ одной порции

| Углеводы | Жиры |
|----------|------------|
| 2 г | 34 г |
| Белки | Калории |
| 9 г | 356,4 ккал |



Способ приготовления:

1. Капусту, морковь и яйца отварите. Нарежьте все ингредиенты, кроме моркови и яиц.
2. Яйца разделите на белки и желтки, и то, и другое натрите на терке.
3. Морковь тоже натрите.
4. Лук залейте кипятком на 10 минут, после чего слейте воду. Смешайте с капустой.

Праздничные блюда

КЕТО ГУСЬ

Ингредиенты (на 8 порций)

- ♦ гусь и пожирнее
- ♦ Два кислых яблока
- ♦ Масло оливковое или виноградной косточки
- ♦ Эритрит 2 ложки.

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

0 г 39 г

Белки Калории

15 г 412 ккал



Способ приготовления:

1. Размороженного гуся маринуем в соли и специях. Просто натираем его и убираем в холодильник на 8-12 часов.
2. Вытаскиваем, фаршируем очищенными яблоками, натираем смесью эритрита, масла, лимона и чеснока. Зашиваем.
3. Оборачиваем крылья и ноги фольгой чтоб не сгорели.
4. Ставим в духовку, разогретую до 200 °C, на один час.
5. Снижаем температуру до 160-180 и томим ещё 1-1,5 часа.
6. За пол часа до окончания снимаем фольгу, поливаем подливкой с противня.

Праздничные блюда

БАУНТИ

Ингредиенты (на 5 порций)

- ◆ Кефир 50 мл.л.
- ◆ Яйцо 3 шт.
- ◆ Какао 2 ст.л.
- ◆ Fitparad 3 шт.
- ◆ Кокосовая мука 80 гр.

КБЖУ одной порции

| Углеводы | Жиры |
|----------|-------------|
| 13 г | 8 г |
| Белки | Калории |
| 10 г | 170.58 ккал |



Способ приготовления:

1. Подготовьте все необходимые ингредиенты.
2. Соедините в глубокой емкости 300 мл.л. кефира, яйца, 2 пакетика fitparad и муку.
3. Замешайте однородное густое тесто.
4. Разогрейте духовку до 180^o. Тесто выложите в форму, застеленную бумагой для запекания. Отправьте запекаться на 1 час.
5. Достаньте Ваш бисквит и дайте ему остыть.
6. Разрежьте пополам. Так как верх поднялся, то верхушку срежьте.
7. Смешайте в однородную массу 200 мл.л. кефира с какао.
8. Выложите второй корж, и повторите вновь крем.
9. В емкость положите один корж, и хорошенько смажьте кремом.
10. Сверху посыпьте оставшейся верхушкой от коржа. Отправьте в холодильник пропитаться на 2 часа.
11. Ваш торт готов

Праздничные блюда

ФАРШИРОВАННАЯ ГОРБУША, ЗАПЕЧЕННАЯ В ДУХОВКЕ

Ингредиенты (на 7 порций)

- ◆ Горбуша - 700 г
- ◆ Лук - 1 шт.
- ◆ Сыр - 100 г
- ◆ Шампиньоны - 100 г
- ◆ Йогурт - 120 г
- ◆ Чеснок - 2 зубчика
- ◆ Соль, зелень - по вкусу

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

1 г 7 г

Белки Калории

16 г 136 ккал



Способ приготовления:

1. Рыбу разделяем, обрезаем ненужные части, вырезаем хребет и убираем крупные кости. Получаются две части филе. Промываем их и просушиваем бумажными полотенцами.
2. Для приготовления соуса смешиваем йогурт, чеснок, соль и немного зелени. Промазываем рыбу с внутренней стороны соусом и оставляем на 15 минут.
3. Для начинки мелко нарезаем луковицу и натираем сыр на мелкой терке. Смешиваем ингредиенты с грибами. Если вы не любите грибы, можно приготовить рыбу и без них, будет тоже очень вкусно.
4. Распределяем начинку по поверхности одного филе и накрываем вторым куском рыбы.
5. Заворачиваем фаршированную горбушу в фольгу и отправляем в разогретую до 180 градусов духовку на 35 минут.

Праздничные блюда

МЯСНЫЕ СТОЖКИ С ГРИБАМИ, КАРТОФЕЛЕМ И СЫРОМ

Ингредиенты (на 5 порций)

- ◆ Говяжий фарш - 500 г
- ◆ Картофель - 200 г
- ◆ Яйца - 3 шт.
- ◆ Грибы - 250 г
- ◆ Репчатый лук - 1 шт.
- ◆ Чеснок - 2 зубчика
- ◆ Сливочное масло - 10 г
- ◆ Сыр - 50 г
- ◆ Сметана - 2 ст. л.

КБЖУ одной порции

| Углеводы | Жиры |
|----------|----------|
| 4 г | 15 г |
| Белки | Калории |
| 13 г | 210 ккал |



Способ приготовления:

1. Грибы нарезаем тонкими ломтиками, а лук мелко шинкуем. Обжариваем на небольшом количестве сливочного масла, пока из не выйдет весь лишний сок.
2. Сыр натираем на средней терке, а картофель - на крупной. Картофель немного солим. Так же на крупной терке натираем два вареных яйца.
3. Говяжий фарш отправляем в миску, добавляем пол чайной ложки соли и любимые приправы по вкусу. Теперь выдавливаем пару зубчиков чеснока и для большей вязкости добавляем одно куриное яйцо. Все хорошо перемешиваем руками.
4. Формируем стожки и отправляем их в жаропрочную форму. Сверху распределяем обжаренные грибы с луком. Затем натертые яйца и картофель. И в самом конце тертый сыр, предварительно смешанный с одной столовой ложкой сметаны.
5. Промазываем стожки оставшейся сметаной и отправляем блюдо в разогретую до 180-200 градусов духовку на 40-45 минут.

Праздничные блюда

ГНЁЗДА ИЗ КУРИНОГО ФАРША С ПОМИДОРОМ И СЫРОМ В ДУХОВКЕ

Ингредиенты (на 5 порций)

- ◆ Фарш куриный - 500 г
- ◆ Яйцо - 1 шт.
- ◆ Лук репчатый - 1 шт
- ◆ Чеснок - 2 зубчика
- ◆ Овсяные хлопья долгой варки (измельчённые) - 2 ст. л
- ◆ Сыр 40% - 50 г
- ◆ Помидор - 1 шт. (100 г)
- ◆ Сметана 15% - 150 г
- ◆ Томатная паста - 1 ч. л.

КБЖУ одной порции

| Углеводы | Жиры |
|----------|----------|
| 4 г | 11 г |
| Белки | Калории |
| 21 г | 194 ккал |



Способ приготовления:

1. В куриный фарш натираем лук и чеснок на средней терке, добавляем яйцо, приправы (у меня карри 1/2 ч. л. и сушеная паприка 1/2 ч. л.), соль и измельченные овсяные хлопья. Все хорошо вымешиваем руками.
2. Для приготовления соуса, смешиваем сметану с томатной пастой и приправами (я добавила карри и сушеную паприку). Солим по вкусу и хорошо перемешиваем.
3. Помидор нарезаем небольшими кубиками. Сыр натираем на крупной терке.
4. Из фарша формируем шарики среднего размера и выкладываем их на противень, предварительно застеленный пергаментной бумагой.
5. В каждом шарике делаем углубление, в которое помещаем соус и помидоры. Сверху посыпаем тертым сыром и замазываем оставшимся соусом.
6. Отправляем наши гнёзда в предварительно разогретую до 180 градусов духовку на 30-35 минут.

Праздничные блюда

РУЛЕТКИ ИЗ ИНДЕЙКИ С ЧЕСНОЧНО-СЫРНОЙ НАЧИНКОЙ

Ингредиенты (на 5 порций)

- ◆ Филе индейки - 500 г
- ◆ Сыр фета - 200 г
- ◆ Чеснок - 3 зубчика
- ◆ Укроп - 1 пучок
- ◆ Оливковое масло - 1 ст. л.
- ◆ Чеснок (сушеный) - 0,5 ч. л.
- ◆ Паприка - 0,5 ч. л.

КБЖУ одной порции

| Углеводы | Жиры |
|----------|----------|
| 1 г | 8 г |
| Белки | Калории |
| 17 г | 144 ккал |



Способ приготовления:

1. Чеснок и укроп нужно мелко порубить ножом и отправить в миску. Сюда же добавляем сыр фета и все хорошо разминаем вилкой.
2. В небольшой емкости смешиваем оливковое масло, сушеный чеснок, паприку, соль и перец. Все хорошо перемешиваем.
3. Филе индейки нужно разрезать вдоль на три части и отбить молотком. Затем мясо солим и перчим по вкусу и равномерно распределяем начинку.
4. Сворачиваем мясо в рулеты и отправляем их в форму, предварительно застеленную пергаментной бумагой.
5. С помощью кисточки смазываем рулеты смесью из приправ с маслом и отправляем их в разогретую до 180 градусов духовку на 35 минут.

Праздничные блюда

ЗАПЕКАНКА ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ С ОВОЩАМИ

Ингредиенты (на 5 порций)

- ◆ Филе куриной грудки - 500 г
- ◆ Помидор (крупный) - 1 шт.
- ◆ Болгарский перец - 2 шт.
- ◆ Кабачок - 300 г
- ◆ Сыр - 50 г
- ◆ Яйца - 2 шт.
- ◆ Сметана 15% - 2 ст. л.

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

2 г 4 г

Белки Калории

12 г 98 ккал



Способ приготовления:

1. Помидор, болгарский перец и кабачок нарезаем небольшими кубиками.
2. Филе куриной грудки тоже нарезаем небольшими кусочками. Для этого рецепта также подойдет и филе индейки.
3. Измельчаем зелень. Можно использовать любую на ваш вкус.
4. Все подготовленные ингредиенты отправляем в миску, добавляем соль (я добавила пол чайной ложки) и любимые приправы по вкусу (у меня сухой чеснок и немного приправы карри).
5. Все хорошо перемешиваем и выкладываем в жаропрочную форму.
6. Для приготовления заливки смешиваем яйца со сметаной и щепоткой соли.
7. Заливаем овощи с мясом яично-сметанной смесью и убираем форму в разогретую до 180 градусов духовку на 40-50 минут.
8. За 10 минут до окончания приготовления запеканку можно посыпать небольшим количеством тертого сыра.

Праздничные блюда

МЯСО ПОД КАРТОФЕЛЬНОЙ ШУБОЙ В ДУХОВКЕ

Ингредиенты (на 4 порции)

- ◆ Свинная корейка - 400 г
- ◆ Картофель - 500 г
- ◆ Томаты - 200 г
- ◆ Сыр - 80 г
- ◆ Сметана - 20 г
- ◆ Чеснок - 2-3 зубчика

КБЖУ одной порции

| Углеводы | Жиры |
|----------|----------|
| 7 г | 6 г |
| Белки | Калории |
| 11 г | 141 ккал |



Способ приготовления:

1. Мясо нарезаем стейками толщиной 1,5-2 сантиметра и хорошо отбиваем с двух сторон. Натираем отбивные приправой для мяса, солью и перцем.
2. Помидоры нарезаем кольцами. Сыр и картофель натираем на крупной терке.
3. Для приготовления соуса в сметану выдавливаем пару зубчиков чеснока и хорошо перемешиваем.
4. Укладываем стейки в жаропрочную форму. Сверху мяса распределяем тертый картофель. Затем кладем кружочки томатов. Сверху томаты промазываем соусом с помощью кисточки.
5. Отправляем блюдо в разогретую до 180 градусов духовку на 40 минут. Затем достаем, посыпаем тертым сыром и отправляем обратно в духовку на 20 минут.

Праздничные блюда

ГОРБУША, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ В ДУХОВКЕ

Ингредиенты (на 7 порций)

- ◆ Филе горбуши - 700 г
- ◆ Помидор - 100 г
- ◆ Сыр - 50 г
- ◆ Сметана - 20 г
- ◆ Чеснок - 3 зубчика

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

1 г 7 г

Белки Калории

18 г 140 ккал



Способ приготовления:

1. Рыбу заранее разделываем, убираем кости и снимаем кожицу.
2. Помидоры нарезаем средними по толщине кольцами.
3. Сыр натираем на терке.
4. В сметану выдавливаем чеснок и перемешиваем.
5. Горбушу нарезаем порционными кусочками и укладываем в жаропрочную форму.
6. Рыбу хорошо солим и посыпаем приправами (у меня смесь итальянских трав для рыбы).
7. Затем рыбу промазываем сметанно-чесночным соусом и укладываем на неё кольца томатов.
8. Сверху томаты промазываем остатками соуса и посыпаем тертым сыром.
9. Закрываем форму фольгой и убираем в разогретую до 180 градусов духовку на 40 минут.
10. Подаем рыбу с любым гарниром - картофелем, макаронами, различными крупами или легким овощным салатом.

Праздничные блюда

КУРИЦА В АПЕЛЬСИНОВОМ МАРИНАДЕ

Ингредиенты (на 4 порции)

- ◆ Курица (целая) - 2 кг
- ◆ Горчица - 130 г
- ◆ Мед - 50 г (1 ст. л.)
- ◆ Соль - 1,5 ст. л.
- ◆ Перец чёрный молотый - 0,5 ч. л.
- ◆ Апельсины (цедра+сок) - 1 кг
- ◆ Сушеный чеснок - 0,5 ч. л..

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

3 г 10 г

Белки Калории

20 г 189 ккал



Способ приготовления:

1. С курицы убираем весь лишний жир и хорошо промываем.
2. Апельсины хорошо промываем в горячей воде, после чего натираем цедру (только оранжевую часть) на мелкой терке.
3. Смешиваем цедру апельсина с медом, солью, перцем, сушеным чесноком, горчицей и соком всех апельсинов.
4. Хорошо перемешиваем и погружаем в маринад нашу курицу. Маринуем 2 часа, переворачивая курицу каждые 20 минут.
5. Помещаем курицу в рукав для запекания и отправляем в разогретую до 200 градусов духовку на 2 часа

Праздничные блюда

МЯСО С КАРТОФЕЛЕМ, СЫРОМ И ЧЕРНОСЛИВОМ В ГОРШОЧКАХ

Ингредиенты (на 2 порции)

- ◆ Картофель - 4-5 шт.
- ◆ Сыр - 100 г
- ◆ Телятина - 300 г
- ◆ Сметана - 4 ст. л
- ◆ Чеснок - 2 зубчика
- ◆ Чернослив - 10-15 шт.
- ◆ Вода - 80 мл.

КБЖУ одной порции

| Углеводы | Жиры |
|----------|----------|
| 12 г | 4 г |
| Белки | Калории |
| 10 г | 125 ккал |



Способ приготовления:

1. Сыр необходимо натереть на крупной терке.
2. Картофель очистить и нарезать кубиками.
3. На небольшие кусочки нарезать чернослив и мясо.
4. Горшочки наполняем слоями: первый слой - картофель. Затем - чернослив и мясо. Следующим слоем добавить специи, соль, чеснок и сметану.
5. Вторым слоем добавить картофель, чернослив и мясо. Затем сметану и специи.
6. Залить по 40 мл воды в каждый горшочек и посыпать сверху тертым сыром.
7. Отправляем в разогретую до 200 градусов духовку на 70 минут. Горшочек полностью закрывать крышкой не нужно, его нужно приоткрыть, чтобы вода могла испаряться. Подавать блюдо нужно горячим.

Праздничные блюда

СЕМГА НА ПОДУШКЕ ИЗ ФЕНХЕЛЯ И ГРЕЙПФРУТА

Ингредиенты (на 4 порции)

- ◆ Семга свежая - 500-600 г
- ◆ Фенхель - 180 г (1 шт.)
- ◆ Грейпфрут - 280 г (1 шт.)
- ◆ Оливковое масло - 1 ст. л.
- ◆ Соль - 0,5 ч. л.
- ◆ Перец чёрный молотый - 0,3 ч. л.
- ◆ Чеснок сушеный - 0,3 ч. л.

КБЖУ одной порции

| Углеводы | Жиры |
|----------|----------|
| 3 г | 5 г |
| Белки | Калории |
| 10 г | 100 ккал |



Способ приготовления:

1. Очищаем грейпфрут от кожуры и пленки. Белую часть фенхеля нарезаем полукольцами.
2. Рыбу очищаем от костей и плавников и нарезаем на четыре стейка. Солим и перчим по вкусу и обжариваем на сковороде-гриль с обеих сторон.
3. В сковороду, где жарилась рыба, отправляем нарезанный фенхель. Обжариваем фенхель в соке рыбы примерно 1-2 минуты.
4. Смешиваем грейпфрут с фенхелем и сушеным чесноком. Солим по вкусу и добавляем 1 ст. л. оливкового масла. Хорошо перемешиваем.
5. Сверху выкладываем семгу и подаем к столу.