

Keto Święta

Pyszne wigilijne i świąteczne
przepisy w wersji KETO

Magda Kubecka

Copyright by FreeBooks.pl

Spis treści

Zupy i barszcze.....	5
Barszcz czerwony keto z uszkami z mięsem.....	6
Zupa grzybowa z kluseczkami keto	10
Rybna ze świeżych ryb	13
Krem z borowików.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Żurek na zakwasie bezglutenowym.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Zupa grzybowa z kluseczkami keto	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Przystawki zimne	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Śledzie w oleju z cebulą.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Śledzie w śmietanie	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Paszтет z gęsich wątróbek.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Rolada z łososia wędzonego z awokado	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Jajka faszerowane pieczarkami	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Galaretka z nóżek w wersji keto.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Carpaccio z buraka z kozim serem.	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Przystawki gorące.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Keto uszka z grzybami.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Pierogi z kapustą i grzybami (ciasto keto).....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Krokiety z kapustą i grzybami.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Grzyby w śmietanie	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Kotleciki z kapusty	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.

Faszerowane pieczarki..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dania rybne..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Karp w galarecie **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Łosoś pieczony w migdałowej skorupce..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dorsz w sosie koperkowym **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Pstrąg pieczony z migdałami **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Szczupak faszerowany..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Halibut w sosie śmietanowo-cytrynowym **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dania mięsne **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Schab pieczony ze śliwką **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Indyk faszerowany w ziołach **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rolada z kaczki **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Pieczona gęś z jabłkami **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Polędwiczki w sosie borowikowym..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Zrazy wołowe zawijane..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dodatki i sosy..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kalafiorowy "ziemniaczany" pure.. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kapusta z grzybami **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Surówka z kiszanej kapusty **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Sos grzybowy **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Sos chrzanowy **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Modyfikowana kapusta z grochem. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Zasmażana kiszona kapusta..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Sałatki..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Jarzynowa w wersji keto **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Śledziowa z jabłkiem..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Sałatka z wędzonym łososiem **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Keto sałatka "kartoflana" **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Brokułowa z boczkiem **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Sałatka z czerwonej kapusty **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Ciasta i desery świąteczne **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Sernik keto..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Makowiec bez mąki **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Keto piernik **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Rolada orzechowa **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Keks świąteczny **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Ciasteczka korzenne..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Trufle kokosowe **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Keto kutia..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Napoje i rozgrzewające herbaty..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Bezalkoholowy grzaniec **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Keto kompot z suszu **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Rozgrzewająca herbata z przyprawami korzennymi **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Kawa świąteczna z przyprawami .. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Herbata z imbirem i goździkami **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Keto kakao **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Zupy i barszcze

Barszcz czerwony keto z uszkami z mięsem

Barszcz czerwony to jedna z najbardziej charakterystycznych potraw wigilijnego stołu. Ta aromatyczna, rozgrzewająca zupa o głębokim rubinowym kolorze jest nieodłącznym elementem polskiej tradycji świątecznej. W wersji ketogenicznej zachowujemy wszystkie tradycyjne walory smakowe, eliminując jednak składniki wysokowęglowodanowe. Zamiast klasycznych uszek z mąką pszenną, przygotujemy je na bazie mąki migdałowej i mąki z siemienia lnianego, co pozwoli zachować niski indeks glikemiczny dania przy jednoczesnym zachowaniu właściwej tekstury i smaku.

Składniki na barszcz (6-8 porcji):

- 2 litry wywaru warzywnego lub mięsno-warzywnego
- 500 ml zakwasu buraczanego
- 800 g buraków czerwonych
- 2 ząbki czosnku
- 1 średnia cebula (100 g)
- 2 liście laurowe
- 4 ziarna ziela angielskiego
- 4 ziarna czarnego pieprzu
- 2 łyżki oleju z oliwek (30 ml)
- 1 łyżka soli himalajskiej
- łyżeczki świeżo mielonego pieprzu
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- Opcjonalnie: 2 łyżki śmietany 36% (30 ml)

Składniki na ciasto keto do uszek:

- 200 g mąki migdałowej
- 50 g mąki z siemienia lnianego
- 2 jajka
- 1 żółtko

- 30 g masła klarowanego
- łyżeczki soli
- 1/4 łyżeczki ksantany

Składniki na farsz do uszek:

- 300 g mięsa mielonego wieprzowego
- 100 g pieczarek
- 1 średnia cebula (100 g)
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki masła klarowanego
- 1 łyżeczka majeranku
- łyżeczki soli
- 1/4 łyżeczki pieprzu czarnego
- 1 jajko do sklejanía

Przygotowanie zakwasu (start 5-7 dni przed gotowaniem barszczu):

1. Umyj dokładnie 1 kg buraków, pokrój w grube plastry
2. Ułóż w słoju, dodaj 2 ząbki czosnku i 2 liście laurowe
3. Zalej przegotowaną, ostudzoną wodą (około 1,5 litra)
4. Przykryj gazą i odstaw w ciemne miejsce o temperaturze pokojowej
5. Codziennie sprawdzaj, czy na powierzchni nie tworzy się pianka
6. Po 5-7 dniach zakwas jest gotowy do użycia

Przygotowanie barszczu:

1. Buraki umyj, obierz i pokrój w ćwiartki
2. Na oleju zeszklij posiekaną cebulę i czosnek
3. Dodaj buraki, zalej wywarem
4. Dodaj przyprawy i gotuj na małym ogniu 45 minut

5. Przecedź wywar, buraki zmiksuj i przecedź przez sito
6. Połącz wywar z przecedzonym zakwasem
7. Dopraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny
8. Podgrzej, nie doprowadzając do wrzenia

Przygotowanie uszek:

1. Wymieszaj wszystkie składniki na ciasto, zagnieć i schłodź przez 30 minut
2. Przygotuj farsz: podsmaż cebulę i czosnek na maśle, dodaj posiekane pieczarki
3. Dodaj mięso, przyprawy i smaż do zarumienienia
4. Rozwałkuj ciasto na grubość 2-3 mm
5. Wytnij kółka o średnicy 5 cm
6. Na każde nałóż farsz, złoż na pół i sklej brzegi
7. Końce złącz formując kształt uszka
8. Gotuj w osolonej wodzie 3-4 minuty

Wartości odżywcze (1 porcja - 300 ml barszczu z 4 uszkami):

- Kalorie: 320 kcal
- Tłuszcze: 26 g
- Białko: 18 g
- Węglowodany netto: 4 g
- Błonnik: 6 g

Czas przygotowania:

- Zakwas: 5-7 dni
- Barszcz: 1,5 godziny

- Uszka: 1,5 godziny

Przechowywanie i podgrzewanie: Barszcz można przechowywać w lodówce do 4 dni. Podgrzewać na małym ogniu, nie doprowadzając do wrzenia. Uszka najlepiej zamrozić surowe i gotować bezpośrednio przed podaniem. Ugotowane uszka przechowywać maksymalnie 2 dni w lodówce.

Zupa grzybowa z kluseczkami keto

Zapach wigilijnej zupy grzybowej to prawdziwa kwintesencja świąt. Intensywny aromat suszonych borowików miesza się z delikatną nutą warzyw i ziół, tworząc harmonijną kompozycję, która przywołuje wspomnienia rodzinnych spotkań przy wigilijnym stole. W wersji ketogenicznej zachowujemy wszystkie walory smakowe tradycyjnej zupy, jednocześnie zastępując klasyczne kluski lekkimi, delikatnymi kluseczkami z mąki migdałowej.

Składniki na wywar grzybowy (6 porcji):

- 100 g suszonych grzybów (50 g borowików, 30 g podgrzybków, 20 g maślaków)
- 2 litry wody
- 2 średnie marchewki (200 g)
- 1 pietruszka korzeń (100 g)
- 1 mały seler (100 g)
- 2 średnie cebule (200 g)
- 2 ząbki czosnku
- 2 liście laurowe
- 4 ziarna ziela angielskiego
- 4 ziarna pieprzu czarnego
- 2 łyżki masła klarowanego (30 g)
- Sól himalajska do smaku
- pęczka natki pietruszki
- 200 ml śmietanki 36%

Składniki na kluseczki keto:

- 150 g mąki migdałowej
- 50 g mąki z siemienia lnianego
- 3 jajka
- 30 g masła klarowanego

- łyżeczki soli
- 1/4 łyżeczki ksantany
- 1 łyżeczka suszonego majeranku

Przygotowanie wywaru:

1. Grzyby dokładnie wypłucz i mocz w zimnej wodzie przez minimum 8 godzin
2. Wodę z moczenia przecedź przez gazę i zachowaj
3. Grzyby posiekaj na mniejsze kawałki
4. Warzywa obierz i pokrój w grubą kostkę
5. W garnku rozgrzej masło, zeszklij cebulę i czosnek
6. Dodaj pozostałe warzywa i smaż 5 minut
7. Dodaj grzyby, przyprawy i wodę z moczenia grzybów
8. Dolej świeżą wodę, doprowadź do wrzenia
9. Gotuj na małym ogniu przez 1,5 godziny
10. Przecedź wywar, warzywa i grzyby zmiksuj
11. Połącz wywar z zmiksowanymi składnikami
12. Dodaj śmietankę i dopraw do smaku

Przygotowanie kluseczek:

1. Wszystkie składniki połącz w misce
2. Wyrabiaj ciasto przez około 5 minut do uzyskania jednolitej konsystencji
3. Ciasto powinno być elastyczne i lekko lepkie

4. Formuj małe kluseczki wielkości orzecha laskowego zwilżonymi dłońmi

5. Gotuj w osolonej wodzie przez 3-4 minuty, aż wypłyną na powierzchnię

Łączenie i doprawianie:

1. Ugotowane kluseczki delikatnie przełóż do wywaru

2. Dopraw solą i świeżo mielonym pieprzem

3. Posyp posiekaną natką pietruszki

4. Opcjonalnie dodaj łyżkę śmietany na porcję

Wartości odżywcze (1 porcja - 300 ml zupy z 5 kluseczkami):

- Kalorie: 380 kcal
- Tłuszcze: 32 g
- Białko: 16 g
- Węglowodany netto: 5 g
- Błonnik: 7 g

Czas przygotowania:

- Moczenie grzybów: 8 godzin
- Przygotowanie zupy: 2 godziny
- Przygotowanie kluseczek: 30 minut

Przechowywanie i podawanie: Zupę można przechowywać w lodówce do 3 dni. Kluseczki najlepiej przechowywać osobno i dodawać do podgrzanej zupy bezpośrednio przed podaniem. Przy podgrzewaniu nie doprowadzać do wrzenia, aby zachować delikatną konsystencję kluseczek. Zupę można zamrozić (bez kluseczek) do 3 miesięcy.

Rybna ze świeżych ryb

Delikatna i aromatyczna zupa rybna to prawdziwy rarytas na wigilijnym stole. Jej łagodny, a zarazem wyrazisty smak zawdzięczamy starannie dobranym gatunkom ryb oraz długiemu procesowi gotowania, który pozwala wydobyć wszystkie szlachetne aromaty. W wersji ketogenicznej skupiamy się na naturalnych składnikach, rezygnując z zagęszczaczy i mąki, dzięki czemu zupa zachowuje swoją lekkość i czystość smaku.

Składniki na wywar (6-8 porcji):

- 500 g karpia (głowa, kręgosłup, płetwy)
- 300 g dorsza świeżego
- 200 g łososia
- 2 litry wody
- 2 średnie marchewki (200 g)
- 1 pietruszka korzeń (100 g)
- 1 mały seler (100 g)
- 2 średnie cebule (200 g)
- 1 por (biała część)
- 4 ząbki czosnku
- 2 liście laurowe
- 4 ziarna ziela angielskiego
- 6 ziaren pieprzu czarnego
- 2 łyżki masła klarowanego (30 g)
- Sól himalajska do smaku
- 1 pęczek koperku
- 200 ml śmietanki 36%
- 2 żółtka
- Sok z cytryny

Przygotowanie wywaru:

1. Ryby dokładnie oczyść i opłucz

2. Warzywa obierz i pokrój w grubą kostkę
3. W dużym garnku rozgrzej masło, zeszklij cebulę i czosnek
4. Dodaj pozostałe warzywa i smaż 5 minut
5. Włóż przygotowane ryby
6. Zalej zimną wodą i dodaj przyprawy
7. Doprowadź powoli do wrzenia, zbierając powstającą pianę
8. Zmniejsz ogień do minimum
9. Gotuj na bardzo małym ogniu przez 45 minut
10. Precedź wywar przez gazę, aby uzyskać idealną klarowność

Wykończenie zupy:

1. Do przygotowanego wywaru dodaj filety z dorsza i łososia pokrojone w kostkę
2. Gotuj 5-7 minut do miękkości ryb
3. W osobnej misce rozmieszaj żółtka ze śmietanką
4. Zahartuj mieszankę gorącym wywarem
5. Wlej zahartowaną śmietanę do zupy, cały czas mieszając
6. Dopraw sokiem z cytryny i solą
7. Dodaj posiekany koperek

Wartości odżywcze (1 porcja - 300 ml):

- Kalorie: 290 kcal
- Tłuszcze: 22 g
- Białko: 24 g
- Węglowodany netto: 2 g

- Błonnik: 1 g

Serwowanie i przechowywanie: Zupę podawaj gorącą, udekorowaną świeżym koperkiem i plasterkiem cytryny. Możesz dodać keto grzanki przygotowane z chleba migdałowego, pokrojonego w kostkę i przyrumienionego na maśle klarowanym z dodatkiem czosnku i ziół prowansalskich.

Opcjonalne keto grzanki:

- 4 kromki chleba keto
- 2 łyżki masła klarowanego
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich
- Szczypta soli

Zupę można przechowywać w lodówce do 3 dni. Przy podgrzewaniu nie doprowadzaj do wrzenia, aby nie stracić delikatnego smaku i konsystencji. Jeśli planujesz przechowywanie, nie dodawaj śmietany - zrób to dopiero przy ponownym podgrzewaniu.

Warianty podania:

- Z keto grzankami czosnkowymi
- Z kleksem śmietany i świeżymi ziołami
- Z dodatkiem prażonych migdałów
- Z plasterkiem cytryny i świeżo mielonym pieprzem

