Święta w rytmie keto

Klasyczne świąteczne potrawy w wersji low carb

Magda Kubecka

Spis treści

Rozdział 1. Wigilijne zupy 4

1.1. Barszcz czerwony: na zakwasie, czysty i zabielany 4

1.2. Zupy grzybowe: z suszonych borowików, ze śmietanką i z keto łazankami 8

1.3. Zupy rybne i żurek wigilijny 12

1.4. Dodatki do zup: keto paszteciki, grzanki i lane kluski bez mąki ...15

Rozdział 2. Śledzie i zimne przystawki **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

2.1. Śledzie na kilka sposobów: w oleju, w śmietanie, po kaszubsku bez cukru ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

2.2. Ryby w galarecie i po grecku w wersji low carb **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

2.3. Sałatki świąteczne: jarzynowa bez ziemniaków, śledziowa, jajeczna ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

2.4. Jajka faszerowane, pasty i deski zimnych zakąsek **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 3. Pierogi, uszka i krokiety ... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

3.1. Ciasta bazowe low carb: z mąki migdałowej, serowe i z błonnikiem ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

3.2. Pierogi z kapustą i grzybami oraz keto „ruskie" z kalafiorem. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

3.3. Uszka z farszem grzybowym do barszczu **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

3.4. Keto naleśniki i krokiety: z kapustą, grzybami i mięsem **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 4. Ryby i dania wigilijne ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

4.1. Karp: smażony w keto panierce, pieczony i w galarecie **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

4.2. Inne ryby na ciepło: łosoś, sandacz, dorsz w sosach maślanych i śmietanowych ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

4.3. Kapusta i grzyby: kapusta z grzybami, bigos jarski, grzyby duszone ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

4.4. Keto gołąbki wigilijne i zamienniki klusek z makiem**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 5. Świąteczny obiad..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

5.1. Pieczone mięsa: schab ze śliwką w wersji low carb, karkówka, boczek rolowany..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

5.2. Drób świąteczny: kaczka, gęś i indyk z keto nadzieniem**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

5.3. Pasztety, pieczenie i domowe wędliny**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

5.4. Bigos staropolski i dania jednogarnkowe**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

5.5. Dodatki i sosy: puree z kalafiora i selera, modra kapusta, sos chrzanowy i żurawinowy bez cukru ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 6. Słodkie święta bez cukru.. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

6.1. Serniki: tradycyjny, na zimno i bez spodu**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

6.2. Makowiec i keto kutia ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

6.3. Pierniki i pierniczki z przyprawą korzenną**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

6.4. Ciasta i drobne wypieki: keks, ciasteczka maślane, rogaliki... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

6.5. Napoje świąteczne: kompot z suszu w wersji light, keto grzaniec, gorąca czekolada..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 1. Wigilijne zupy

1.1. Barszcz czerwony: na zakwasie, czysty i zabielany

Barszcz czerwony to zupa, od której w wielu domach zaczyna się wigilijna kolacja. Buraki zawierają sporo cukrów, dlatego w kuchni niskowęglowodanowej barszcz wymaga kilku zmian. Najważniejsze są dwie: ograniczona ilość buraków, odmierzona tak, żeby porcja nie przekroczyła 8 gramów węglowodanów netto, oraz domowy zakwas buraczany, który nadaje zupie głęboki kolor i kwaśny smak bez dodatku cukru. Poniżej podaję trzy wersje: barszcz na zakwasie podawany z uszkami, barszcz czysty do picia z filiżanek i barszcz zabielany śmietanką.

Składniki

Zakwas buraczany (ok. 1 litra, przygotowany 4–5 dni wcześniej)

- 1 kg buraków
- 1,2 l przegotowanej, letniej wody
- 4 ząbki czosnku
- 2 liście laurowe
- 4 ziarna ziela angielskiego
- 1 łyżka soli niejodowanej (20 g)
- 2 łyżki zalewy z ogórków kiszonych (do przyspieszenia fermentacji)

Barszcz na zakwasie (4 porcje)

- 250 g buraków
- 1 mała marchew (60 g)
- 50 g korzenia pietruszki
- 50 g selera korzeniowego
- 30 g pora
- 10 g suszonych grzybów
- 1 l wody
- 1 ząbek czosnku
- 3 ziarna ziela angielskiego, 1 liść laurowy, ½ łyżeczki majeranku
- sól i pieprz do smaku
- 300 ml zakwasu buraczanego

- erytrytol do smaku, najwyżej 1 łyżeczka (opcjonalnie)

Barszcz czysty do picia (4 porcje)

- 400 g buraków
- 1 mała marchew (60 g)
- 50 g selera korzeniowego
- 30 g pora
- 10 g suszonych grzybów
- 800 ml wody
- 300 ml zakwasu buraczanego
- 2 ząbki czosnku
- ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, sól, pieprz
- erytrytol do smaku, najwyżej 1 łyżeczka (opcjonalnie)

Barszcz zabielany (4 porcje)

- 250 g buraków
- 1 mała marchew (60 g)
- 50 g korzenia pietruszki
- 50 g selera korzeniowego
- 30 g pora
- 10 g suszonych grzybów
- 1 l wody
- 1 ząbek czosnku
- 3 ziarna ziela angielskiego, 1 liść laurowy, ½ łyżeczki majeranku
- sól i pieprz do smaku
- 300 ml zakwasu buraczanego
- 150 ml śmietanki 30%
- 1 żółtko (opcjonalnie, dla gęstszej konsystencji)

W barszczu na zakwasie i zabielanym na 4 porcje używam najwyżej 250 gramów buraków, a w barszczu czystym, który ma intensywniejszy kolor i smak, najwyżej 400 gramów. Buraki gotuję w wywarze, a potem wyjmuję, więc część ich cukrów zostaje w warzywach. Przy takich ilościach porcja każdej wersji mieści się w limicie 8 gramów węglowodanów netto. Barszczu nie słodzę cukrem. Jeśli zakwas jest bardzo kwaśny, dodaję najwyżej łyżeczkę erytrytolu na cały garnek albo nie słodzę wcale. Zakwas ma mniej węglowodanów niż wywar ze świeżych buraków, bo w czasie fermentacji

bakterie kwasu mlekowego zużywają znaczną część cukrów zawartych w burakach.

Przygotowanie

1. Zakwas nastawiam 4 do 5 dni przed Wigilią. Buraki obieram i kroję w plastry grubości pół centymetra. Układam je w wyparzonym słoju o pojemności 2 litrów, przekładając obranym i przekrojonym czosnkiem, liśćmi laurowymi i zielem angielskim. Sól rozpuszczam w letniej wodzie, dodaję zalewę z ogórków i zalewam buraki tak, żeby były całkowicie przykryte. Przyciskam je małym talerzykiem albo słoikiem z wodą, żeby nie wypływały. Słój przykrywam gazą i odstawiam w temperaturze 20 do 22°C. Codziennie zbieram białą pianę z powierzchni. Po 4 do 5 dniach zakwas ma intensywnie czerwony kolor i wyraźnie kwaśny smak. Przecedzam go, przelewam do butelek i przechowuję w lodówce do 3 tygodni.

2. Suszone grzyby płuczę i namaczam w szklance ciepłej wody na 2 godziny. Warzywa obieram. Buraki kroję w plastry, marchew, pietruszkę i seler w kawałki, por w krążki.

3. Do garnka wkładam buraki, warzywa, grzyby z wodą, w której się moczyły, czosnek, ziele angielskie i liść laurowy. Zalewam zimną wodą, doprowadzam do wrzenia i gotuję na małym ogniu pod przykryciem przez 40 minut, aż buraki będą miękkie. Pod koniec dodaję majeranek.

4. Wywar przecedzam przez sito wyłożone gazą. Warzywa wyjmuję. Grzyby odkładam do farszu do uszek z rozdziału trzeciego.

5. Do gorącego, ale już nie wrzącego wywaru wlewam zakwas. Od tego momentu barszczu nie wolno zagotować. Wrzenie zmienia kolor z rubinowego na brunatny i odbiera zakwasowi świeży, kwaśny smak. Barszcz podgrzewam najwyżej do temperatury 80 do 85°C, kiedy na powierzchni pojawia się para, a brzegi garnka zaczynają lekko drgać.

6. Doprawiam solą, pieprzem, przeciśniętym czosnkiem i w razie potrzeby erytrytolem. Próbuję i dolewam zakwasu, jeśli barszcz jest za mało kwaśny.

7. Barszcz czysty przygotowuję według tych samych kroków, ale z większą ilością buraków i mniejszą ilością wody. Po przecedzeniu przelewam go przez sito jeszcze raz, żeby był zupełnie klarowny.

8. Do wersji zabielanej hartuję śmietankę. Wlewam ją do miseczki, roztrzepuję z żółtkiem i stopniowo, łyżka po łyżce, dodaję 5 do 6 łyżek

gorącego barszczu, cały czas mieszając. Dopiero ogrzaną śmietankę wlewam do garnka, mieszając, i podgrzewam całość bez zagotowania. Zimna śmietanka wlana bezpośrednio do gorącej, kwaśnej zupy zwarzyłaby się w grudki.

Czas pracy przy zakwasie wynosi około 20 minut, a fermentacja trwa 4 do 5 dni. Przygotowanie samego barszczu zajmuje około 30 minut pracy i godzinę gotowania. Grzyby trzeba namoczyć 2 godziny wcześniej.

Podanie i przechowywanie

Barszcz na zakwasie podaję w głębokich talerzach z uszkami z farszem grzybowym z rozdziału trzeciego, po 8 uszek na talerz. Barszcz czysty nalewam do filiżanek i podaję do popijania z pasztecikami z podrozdziału 1.4 albo z krokietami. Barszcz zabielany dobrze smakuje z jajkiem na twardo i koperkiem albo z lanymi kluskami.

Barszcz bez śmietanki przechowuję w lodówce do 4 dni, w szczelnie zamkniętym garnku albo słoikach. Barszcz zabielany zużywam w ciągu 2 dni. Barszcz bez dodatku śmietanki można zamrozić na 3 miesiące, choć po rozmrożeniu traci nieco koloru. Dlatego wolę mrozić sam wywar, a zakwas dodawać po rozmrożeniu i podgrzaniu. Wersji zabielanej nie mrożę.

Najczęstsze błędy

Najczęstszym błędem jest zagotowanie barszczu po dodaniu zakwasu, przez które zupa traci rubinowy kolor i staje się brunatna. Drugim jest zbyt krótka fermentacja zakwasu. Zakwas po 2 dniach ma jeszcze mało kwaśny smak i więcej cukrów. Trzecim jest pleśń na powierzchni zakwasu, która pojawia się, gdy buraki wystają ponad płyn. Biały, delikatny nalot można zebrać, ale zakwas z zieloną albo czarną pleśnią trzeba wylać.

Wartości kaloryczne i makroskładniki

Porcja	Białko	Tłuszcz	Węglowodany netto	Kalorie
1 porcja barszczu na zakwasie	1,5 g	0,1 g	6 g	35 kcal
1 porcja barszczu czystego (filiżanka 250 ml)	1,9 g	0,2 g	7,7 g	45 kcal
1 porcja barszczu zabielanego	3,1 g	13 g	7,3 g	160 kcal

Barszcz czerwony dostarcza potasu, żelaza, folianów, witaminy C i manganu.

1.2. Zupy grzybowe: z suszonych borowików, ze śmietanką i z keto łazankami

Zupa grzybowa z suszonych borowików to w wielu regionach Polski główna wigilijna zupa, a w niektórych domach podaje się ją obok barszczu. Suszone grzyby zawierają niewiele węglowodanów netto, a dużo smaku, dlatego zupa grzybowa łatwo przechodzi na kuchnię niskowęglowodanową. Zmian wymagają głównie dodatki: tradycyjne łazanki z mąki pszennej zastępuję łazankami z mąki migdałowej, a warzywa korzeniowe ograniczam. Poniżej przedstawiam trzy wersje: klarowną, kremową ze śmietanką i grzybową z łazankami.

Składniki

Klarowna zupa z borowików (4 porcje)

- 40 g suszonych borowików
- 1,5 l wody (do namoczenia i gotowania)
- 1 cebula (80 g)
- 2 łodygi selera naciowego (80 g)
- 1 liść laurowy, 3 ziarna ziela angielskiego
- sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka masła (15 g)
- natka pietruszki do podania

Kremowa zupa grzybowa ze śmietanką (4 porcje)

- 40 g suszonych borowików
- 1,5 l wody (do namoczenia i gotowania)
- 1 cebula (80 g)
- 2 łodygi selera naciowego (80 g)
- 1 liść laurowy, 3 ziarna ziela angielskiego
- sól i pieprz do smaku
- 200 g pieczarek
- 200 ml śmietanki 30%
- 1 żółtko

- 2 łyżki masła (30 g)
- szczypta gumy ksantanowej (opcjonalnie)

Zupa grzybowa z keto łazankami (4 porcje)

- 40 g suszonych borowików
- 1,5 l wody (do namoczenia i gotowania)
- 1 cebula (80 g)
- 2 łodygi selera naciowego (80 g)
- 1 liść laurowy, 3 ziarna ziela angielskiego
- sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka masła (15 g)
- 100 ml śmietanki 30%
- łazanki z podanej niżej porcji ciasta

Ciasto na łazanki (4 porcje)

- 60 g mąki migdałowej
- 1 jajko
- 5 g łuski babki jajowatej
- szczypta soli

W tradycyjnej zupie grzybowej gotuje się marchew, pietruszkę, seler i ziemniaki. Ziemniaki pomijam całkowicie, a marchew i korzeń pietruszki, które zawierają sporo cukrów, zastępuję selerem naciowym i natką pietruszki. Seler naciowy daje zupie świeży, warzywny aromat, a natka wnosi zapach pietruszki bez węglowodanów korzenia.

Do zupy wybieram suszone borowiki, które mają najintensywniejszy aromat. Mieszanka z podgrzybkami też się sprawdzi, ale zupa będzie ciemniejsza i mniej wyrazista. Dobre suszone grzyby są jasne, sprężyste, bez śladów wilgoci i plam, a po rozłamaniu pachną intensywnie. Z kilograma świeżych grzybów powstaje około 100 gramów suszu, więc 40 gramów suszonych borowików odpowiada mniej więcej 400 gramom świeżych.

Przygotowanie

Suszone grzyby płuczę krótko pod zimną wodą, żeby usunąć piasek. Zalewam je 500 mililitrami ciepłej wody i namaczam przez co najmniej 2 godziny, a najlepiej przez noc. Wody z moczenia nie wylewam, bo zawiera najwięcej smaku. Przed użyciem przelewam ją przez sitko wyłożone gazą, bo na dnie zbiera się drobny piasek.

Namoczone grzyby kroję w paski i wkładam do garnka razem z wodą z moczenia i resztą wody. Dodaję cebulę przekrojoną na pół, opaloną na suchej patelni, seler naciowy, liść laurowy i ziele angielskie. Gotuję pod przykryciem na małym ogniu przez 45 minut, aż grzyby będą miękkie. Cebulę i seler wyjmuję. Tak przygotowany wywar jest bazą wszystkich trzech wersji.

Zupę klarowną doprawiam solą i pieprzem, dodaję łyżkę masła i podaję z posiekaną natką.

Do zupy kremowej pieczarki kroję w plasterki i podsmażam na maśle przez 8 minut, aż odparuje z nich woda i zaczną się rumienić. Dodaję je do wywaru i gotuję 10 minut. Następnie odlewam około połowy zupy i miksuję ją blenderem na gładko, a potem łączę z resztą. Zupę zagęszczam bez mąki, na jeden z trzech sposobów. Pierwszym jest redukcja, czyli gotowanie bez przykrycia przez 10 do 15 minut, aż część płynu odparuje. Drugim jest żółtko roztrzepane ze śmietanką i zahartowane kilkoma łyżkami gorącej zupy, dodane na końcu, bez zagotowania. Trzecim jest szczypta gumy ksantanowej, około ¼ łyżeczki na garnek, wsypana do zupy przez sitko podczas miksowania blenderem. Większa ilość daje zupę śliską i kleistą. Na koniec dodaję zahartowaną śmietankę i doprawiam.

Ciasto na łazanki przygotowuję z mąki migdałowej, jajka, babki jajowatej i soli. Mieszam składniki w misce, zagniatam i odstawiam pod folią na 15 minut, żeby babka wchłonęła wilgoć. Ciasto rozwałkowuję między dwoma arkuszami papieru do pieczenia na grubość 2 milimetrów i kroję ostrym nożem w kwadraty o boku 1,5 centymetra. Ciasto low carb jest kruche i łatwo się łamie, dlatego kwadraty zsuwam z papieru szpatułką. Gotuję je w osolonej wodzie, w lekko bulgoczącej, a nie gwałtownie wrzącej, przez 2 minuty od wypłynięcia. Wyjmuję łyżką cedzakową i od razu przekładam do talerzy.

Do zupy z łazankami wywar zabielam śmietanką i doprawiam masłem, a łazanki gotuję osobno i dodaję do talerzy tuż przed podaniem.

Przygotowanie wywaru zajmuje około godziny, nie licząc namaczania grzybów. Zupa kremowa wymaga dodatkowych 30 minut, a łazanki 30 minut pracy razem z odpoczynkiem ciasta.

Podanie i warianty

Zupy podaję gorące, posypane świeżym koperkiem albo natką pietruszki. Klarowna zupa z borowików dobrze smakuje z grzankami z podrozdziału 1.4.

Wersję bezmleczną przygotowuję na mleczku kokosowym. Śmietankę zastępuję taką samą ilością mleczka kokosowego, a masło oliwą albo olejem. Mleczko kokosowe daje lekko słodkawy posmak, który dobrze łączy się z grzybami. Wywar można ugotować dzień wcześniej i przechowywać w lodówce. W dniu Wigilii wystarczy go podgrzać i wykończyć wybraną wersję.

Zupę przechowuję w lodówce do 3 dni, a zupę ze śmietanką do 2 dni. Łazanki przechowuję osobno. Surowe kwadraty rozkładam na tacy, mrożę, a potem przekładam do woreczka i przechowuję w zamrażarce do miesiąca. Ugotowane łazanki nie nadają się do przechowywania w zupie, bo w ciągu kilku godzin miękną i rozpadają się.

Najczęstsze błędy

Grzyby bez wcześniejszego płukania pozostawiają w zupie piasek, który osiada na dnie talerza. Drugim błędem jest wylanie wody z moczenia, która zawiera najwięcej smaku. Trzecim jest zagęszczanie zupy zbyt dużą ilością gumy ksantanowej. Już pół łyżeczki na garnek sprawia, że zupa staje się śliska i kleista. Czwartym jest gotowanie łazanek w gwałtownym wrzeniu, w którym kruche ciasto rozpada się na drobne kawałki.

Wartości kaloryczne i makroskładniki

Porcja	Białko	Tłuszcz	Węglowodany netto	Kalorie
1 porcja klarownej zupy z borowików	3,3 g	3,5 g	2,8 g	65 kcal
1 porcja kremowej zupy grzybowej	6,8 g	23 g	5,6 g	265 kcal
1 porcja zupy grzybowej z łazankami	8,8 g	20 g	5,1 g	250 kcal

Zupy grzybowe dostarczają selenu, miedzi, potasu, niacyny i witaminy D.

1.3. Zupy rybne i żurek wigilijny

W wielu domach, zwłaszcza na Pomorzu, Kujawach i w Wielkopolsce, na wigilijnym stole pojawia się zupa rybna, gotowana na głowach i grzbietach karpia, który przygotowuje się na drugie danie. W innych regionach podaje się postny żurek z grzybami. Obie zupy mają naturalnie niewiele węglowodanów, a w wersji low carb wymagają tylko kilku zmian: rezygnacji z ziemniaków i ograniczenia warzyw korzeniowych w zupie rybnej oraz zastąpienia mąki i dużej ilości zakwasu żytniego w żurku.

Składniki

Zupa rybna na karpiu (4 porcje)

- głowy, grzbiety i ogony z 1 karpia (ok. 700 g)
- 300 g fileta z karpia
- 1,5 l wody
- 1 cebula (80 g)
- 2 łodygi selera naciowego (80 g)
- 50 g korzenia pietruszki
- ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziarnisty, sól
- 2 łyżki masła (30 g)
- 100 ml śmietanki 30%
- pęczek koperku

Żurek wigilijny z grzybami i jajkiem (4 porcje)

- 20 g suszonych grzybów
- 1,2 l wody
- 1 cebula (80 g)
- 1 łodyga selera naciowego (40 g)
- 2 ząbki czosnku
- 250 ml zalewy z ogórków kiszonych albo soku z kiszonej kapusty
- 100 ml zakwasu żytniego (opcjonalnie, zamiast części zalewy)
- 200 g kalafiora albo rzodkwi białej
- 1 łyżka majeranku, 1 liść laurowy, 2 ziarna ziela angielskiego
- 1 łyżka tartego chrzanu
- 150 ml śmietanki 30%
- 4 jajka ugotowane na twardo

- sól i pieprz do smaku

Tradycyjny zakwas żytni powstaje z mąki żytniej i zawiera sporo węglowodanów. W wersji low carb zastępuję go zalewą z ogórków kiszonych albo sokiem z kiszonej kapusty, które nadają zupie kwaśny, fermentowany smak przy minimalnej ilości węglowodanów. Kto lubi charakterystyczny, chlebowy aromat żurku, może zastąpić część zalewy niewielką ilością zakwasu żytniego, najwyżej 100 mililitrami na garnek. Taka ilość dodaje około 1 grama węglowodanów netto na porcję. W żurku nie używam ziemniaków. Ich miejsce zajmują różyczki kalafiora albo kostki rzodkwi białej, które po ugotowaniu są miękkie i dobrze wchłaniają smak zupy.

Przygotowanie

Do zupy rybnej karpia sprawiam, filety odcinam do drugiego dania albo do zupy, a głowy, grzbiety, ogony i płetwy zostawiam na wywar. Z głów usuwam skrzela i oczy, bo dają gorzki, mętny wywar. Wszystko płuczę dokładnie pod zimną wodą. Części ryby wkładam do garnka, zalewam 1,5 litra zimnej wody i powoli doprowadzam do wrzenia, zbierając szumowinę. Dodaję cebulę, seler naciowy, pietruszkę i przyprawy. Gotuję na bardzo małym ogniu, w temperaturze około 90°C, przez 40 minut. Dłuższe gotowanie wydobywa z ości gorycz.

Wywar przecedzam przez sito wyłożone gazą. Z ugotowanych głów i grzbietów wybieram palcami mięso, uważając na ości, i odkładam je do zupy. Filet z karpia kroję w kostkę o boku 2 do 3 centymetrów, wkładam do gorącego wywaru i gotuję 6 do 8 minut, aż mięso będzie białe i zacznie się rozdzielać na płatki. Doprawiam solą i pieprzem, dodaję masło, a na koniec śmietankę zahartowaną metodą opisaną przy barszczu zabielanym. Zupy po dodaniu śmietanki nie zagotowuję.

Do żurku grzyby namaczam na 2 godziny w ciepłej wodzie. Gotuję je razem z wodą z moczenia, resztą wody, cebulą, selerem, liściem laurowym i zielem angielskim przez 40 minut. Cebulę i seler wyjmuję, grzyby kroję w paski i wkładam z powrotem. Dodaję różyczki kalafiora albo kostki rzodkwi i gotuję 10 minut, aż zmiękną.

Zalewę z ogórków albo sok z kapusty dodaję pod koniec gotowania, stopniowo, po 50 mililitrów, i po każdej porcji próbuję zupy. Kwaśność jest właściwa, gdy żurek ma wyraźnie kwaśny, orzeźwiający smak, ale nie ściąga

ust. Zbyt długie gotowanie z kwaśnym składnikiem odbiera mu świeżość, dlatego po jego dodaniu zupę tylko podgrzewam, a nie gotuję dłużej niż 2 do 3 minut. Doprawiam majerankiem roztartym w dłoniach, przeciśniętym czosnkiem, chrzanem, solą i pieprzem. Na koniec zabielam żurek zahartowaną śmietanką.

Podanie i przygotowanie z wyprzedzeniem

Żurek podaję w głębokich talerzach z połówkami jajka ugotowanego na twardo, po jednym jajku na porcję. Zupę rybną nalewam do talerzy tak, żeby w każdym znalazło się kilka kawałków ryby, i posypuję obficie posiekanym koperkiem.

Wywar grzybowy do żurku można ugotować 2 do 3 dni przed Wigilią i przechowywać w lodówce. Jajka gotuję dzień wcześniej. Wywar rybny gotuję najwcześniej dzień przed podaniem, bo zachowuje świeżość w lodówce nie dłużej niż 2 dni. Filety dodaję dopiero w dniu podania. Gotowe zupy ze śmietanką zużywam w ciągu 2 dni.

Najczęstsze błędy

Wywar rybny gotowany zbyt długo albo zbyt mocno staje się mętny i gorzkawy, a głowy ze skrzelami nadają mu nieprzyjemny zapach. Drugim błędem jest dodanie całej zalewy z ogórków naraz, przez co żurek staje się zbyt kwaśny i zbyt słony. Trzecim jest zagotowanie zupy po dodaniu śmietanki, która się zwarzy. Czwartym są ości w zupie rybnej. Mięso z głów i grzbietów wybieram palcami, powoli, sprawdzając każdy kawałek.

Wartości kaloryczne i makroskładniki

Porcja	Białko	Tłuszcz	Węglowodany netto	Kalorie
1 porcja zupy rybnej	23 g	20 g	2,2 g	295 kcal
1 porcja żurku wigilijnego	11 g	17 g	7,8 g	235 kcal

Zupa rybna i żurek dostarczają jodu, fosforu, selenu, witaminy B12 i witaminy D.

1.4. Dodatki do zup: keto paszteciki, grzanki i lane kluski bez mąki

Wigilijne zupy rzadko podaje się same. Do barszczu czystego tradycyjnie podaje się paszteciki albo krokiety, do zupy grzybowej grzanki, a do zup zabielanych lane kluski. W wersji low carb każdy z tych dodatków można przygotować bez mąki pszennej. Paszteciki piekę z ciasta serowo-migdałowego, grzanki z keto pieczywa, a kluski z jajek i niewielkiej ilości mąki migdałowej.

Składniki

Paszteciki z kapustą i grzybami (12 sztuk)

Ciasto

- 150 g startej mozzarelli
- 30 g serka śmietankowego
- 90 g mąki migdałowej
- 1 jajko

Farsz

- 300 g kapusty kiszonej
- 15 g suszonych grzybów
- ½ cebuli (40 g)
- 1 łyżka masła (15 g)
- sól, pieprz, ½ łyżeczki kminku

Do posmarowania

- 1 żółtko

Grzanki na maśle czosnkowym (4 porcje)

- 4 kromki keto pieczywa (ok. 120 g), np. chleba z mąki migdałowej i babki jajowatej
- 2 łyżki masła (30 g)
- 1 ząbek czosnku
- szczypta soli

Lane kluski bez mąki (4 porcje)

- 2 jajka
- 2 łyżki mąki migdałowej (20 g)

- szczypta soli

Paszteciki pasują przede wszystkim do barszczu czystego z podrozdziału 1.1, który pije się z filiżanek. Grzanki najlepiej smakują z klarowną zupą z borowików z podrozdziału 1.2. Lane kluski dodaję do barszczu zabielanego, kremowej zupy grzybowej albo zupy rybnej z podrozdziału 1.3.

Osobom uczulonym na orzechy mąkę migdałową zastępuję mąką z pestek słonecznika albo dyni, w tej samej ilości. Mąkę z pestek można przygotować samodzielnie, mieląc pestki w młynku na drobny proszek, krótkimi impulsami, żeby nie zamieniły się w pastę. Ciasto z mąką słonecznikową może po upieczeniu lekko zzielenieć od środka. To nieszkodliwa reakcja związków zawartych w pestkach, którą ogranicza łyżeczka soku z cytryny dodana do ciasta.

Przygotowanie

Do pasztecików najpierw przygotowuję farsz, bo musi całkowicie wystygnąć. Grzyby namaczam na 2 godziny, gotuję 20 minut i siekam drobno. Kapustę kiszoną płuczę, jeśli jest bardzo kwaśna, odciskam i siekam. Gotuję ją w niewielkiej ilości wody przez 30 minut, a potem odsączam. Na maśle podsmażam posiekaną cebulę, dodaję kapustę, grzyby i kminek i duszę bez przykrycia, mieszając, aż odparuje cały płyn. Studzę farsz, a potem odciskam go w dłoniach albo przez ściereczkę. Mokry farsz rozmiękcza ciasto i sprawia, że paszteciki pękają w piekarniku.

Ciasto serowo-migdałowe przygotowuję, roztapiając mozzarellę z serkiem śmietankowym w misce w mikrofalówce, w 2 do 3 krótkich turach po 30 sekund, z mieszaniem pomiędzy nimi, albo w kąpieli wodnej. Do gorącego sera dodaję mąkę migdałową i jajko i szybko zagniatam łyżką, a potem dłońmi, aż powstanie jednolite, gładkie ciasto. Owijam je folią i chłodzę w lodówce przez 30 minut, żeby przestało się kleić.

Schłodzone ciasto rozwałkowuję między dwoma arkuszami papieru do pieczenia na prostokąt o grubości 3 do 4 milimetrów. Wzdłuż dłuższego boku układam wałek farszu, zawijam go ciastem w rulon, a łączenie kładę od spodu. Rulon kroję ukośnie na 12 kawałków. Paszteciki układam na blasze wyłożonej papierem, smaruję roztrzepanym żółtkiem i piekę w temperaturze 180°C przez 18 do 22 minut, aż się zrumienią. Czas pracy wynosi około godziny, nie licząc namaczania grzybów i chłodzenia.

Grzanki przygotowuję z keto pieczywa, najlepiej czerstwego, upieczonego dzień albo dwa wcześniej. Kroję je w kostkę o boku 1,5 centymetra. Na patelni roztapiam masło z przeciśniętym czosnkiem, dodaję kostki pieczywa i smażę na średnim ogniu przez 5 do 6 minut, często mieszając, aż będą złote ze wszystkich stron. Można je też upiec na blasze w temperaturze 180°C przez 10 do 12 minut, skropione roztopionym masłem czosnkowym. Grzanki solę i studzę na blasze. Ostygnięte stają się chrupiące. Przygotowanie zajmuje 15 minut.

Do lanych klusek roztrzepuję jajka z mąką migdałową i solą na gładką, gęstą masę, która powoli spływa z łyżki. Zupę doprowadzam do wrzenia, a potem zmniejszam ogień, tak żeby tylko lekko bulgotała. Masę wlewam cienkim strumieniem z łyżki albo z dzióbka miseczki, przesuwając ją nad garnkiem, żeby kluski nie zbiły się w jedną bryłę. Po wlaniu całej masy czekam minutę, aż kluski się zetną, i dopiero wtedy delikatnie mieszam. Gwałtownie wrząca zupa rozbiłaby masę na drobne strzępki. Przygotowanie trwa 5 minut.

Wskazówki praktyczne

Surowe paszteciki można zamrozić. Układam je na tacy wyłożonej papierem, mrożę przez 2 godziny, a potem przekładam do woreczka. Przed pieczeniem nie rozmrażam ich, tylko smaruję żółtkiem i piekę o 5 do 8 minut dłużej. Upieczone paszteciki również można mrozić do miesiąca. Odświeżam je w piekarniku nagrzanym do 170°C przez 10 minut, a z zamrażarki przez 15 minut. W mikrofalówce miękną i tracą chrupkość.

Grzanki przechowuję w szczelnym słoiku albo puszce w temperaturze pokojowej do 5 dni. W lodówce wilgotnieją i miękną. Jeśli straciły chrupkość, podgrzewam je kilka minut na suchej patelni.

Lane kluski przygotowuję wyłącznie tuż przed podaniem, bezpośrednio w zupie, którą od razu nalewam do talerzy. Pozostawione w zupie na dłużej nasiąkają płynem i rozpadają się.

Najczęstsze błędy

Mokry farsz to najczęstsza przyczyna pękania pasztecików w piekarniku. Kapustę odciskam bardzo dokładnie. Drugim błędem jest wałkowanie ciasta serowego, które zdążyło ostygnąć i stwardnieć. Trzecim jest smażenie grzanek na zbyt dużym ogniu, przez co czosnek się przypala, zanim

pieczywo się zrumieni. Czwartym jest wlewanie masy na kluski do gwałtownie wrzącej zupy albo zbyt szybkie mieszanie.

Wartości kaloryczne i makroskładniki

Porcja	Białko	Tłuszcz	Węglowodany netto	Kalorie
2 paszteciki	12 g	18 g	3,9 g	235 kcal
porcja grzanek do 1 talerza	3,2 g	12 g	1,5 g	125 kcal
porcja lanych klusek do 1 talerza	4,5 g	5,3 g	0,7 g	70 kcal