



ЗАВТРАК ИЗ БЕКОНА И ШПИНАТА



Время приготовления: 30 минут

Порция: 1

Ингредиенты:

- Бекон - 4 полоски
- Топлёное масло (гхи) - 1 ст. л.
- Яйца крупные - 2 шт.
- Шпинат - 60 г
- Авокадо - половина

Рецепт:

- Выложите бекон на противень. Поставьте в холодную духовку. Включите духовку на 175 С.
- Через 10 минут переверните бекон и готовьте ещё 5-8 минут, пока бекон не станет хрустящим и слегка золотистым.
- Поставьте сковородку на средний огонь и нагрейте в ней ½ столовой ложки топлёного масла. Когда сковорода нагреется, добавьте шпинат и тушите 1 минуту.
- Положите на тарелку бумажное полотенце и выложите на него шпинат (бумажное полотенце впитает лишнюю влагу).
- Слейте из сковороды жидкость, снова поставьте сковороду на огонь и нагрейте в ней на медленном огне ½ столовой ложки топлёного масла. Затем добавьте 2 яйца.
- Взбалтывайте яйца в сковороде по мере приготовления.
- Посолите и поперчите.

Совет:

Бекон лучше готовить на 175 С в духовке, а не на сковороде. При приготовлении бекона вы хотите вытопить жир. Если же готовить бекон на сковороде, жир станет жёстким. Вам попался стейк или свиная отбивная с жёстким жиром? Жёстким он стал потому, что его приготовили на слишком сильном огне и слишком быстро.



ФРИТТАТА С БЕКОНОМ И СПАРЖЕЙ



Время приготовления: 35 минут

Порция: 1

Ингредиенты:

- Бекон - 4 полоски
- Яйца крупные - 2 шт.
- Спаржа - 5 стеблей
- Жирные сливки - 1 ст. л.
- Топлёное масло (гхи) - 1 ст. л.
- Авокадо - половина

Рецепт:

- Нарезьте спаржу (каждый стебель на 3 части).
- Возьмите сковороду, которую можно использовать в духовке. Добавьте 1 ст. л. топлёного масла и нагрейте на плите на среднем огне.
- Когда сковорода нагреется, добавьте спаржу и обжаривайте 3 минуты на среднем огне.
- Взбейте яйца со сливками.
- Влейте яичную смесь в горячую сковороду со спаржей.
- Уменьшите огонь.
- Включите духовку в режим Broil (верхний нагрев).
- Поместите сковороду в духовку, чтобы яйца полностью приготовились. На это должно уйти минуты 2-3. Следите внимательно, потому что при верхнем нагреве блюдо может быстро подгореть!
- Подавайте с авокадо и беконом.



СЛИВОЧНЫЙ СЫР С СЁМГОЙ



Время приготовления: 10 минут

Порция: 1

Ингредиенты:

- Сёмга (солёная или копчёная) - 60 г
- Сливочный сыр - 2 ст. л.
- Топлёное масло (гхи) - 1 ст. л.
- Яйца - 2 крупных
- Листовой салат - 30 г
- Оливки - 5-6 штук
- Редис - 1-2 штуки
- Авокадо - половина

Рецепт:

- Растопите масло на среднем огне. Пожарьте яйца.
- Сделайте салат из листового салата, редиса и оливок.
- Подавайте со сливочным сыром, сёмгой и яичницей.



ОМЛЕТ С КАПУСТОЙ И ЛУКОМ



Время приготовления: 15 минут

Порция: 1

Ингредиенты:

- Яйца крупные - 3 шт.
- Топлёное масло (гхи) - 2 ст. л.
- Капуста - 100 г
- Лук - 40 г

Рецепт:

- Нарезьте лук и капусту. Нагрейте топлёное масло на сковороде на среднем огне.
- Обжаривайте капусту и лук на медленном огне 5 минут.
- Взбейте 3 яйца и залейте капусту и лук.
- Готовьте на медленном огне 5 минут и затем переверните на другую сторону, чтобы довести до готовности. Если яичная смесь не схватывается и вы не можете её перевернуть, накройте крышкой на 1 минуту и затем переворачивайте.
- Посолите и поперчите по вкусу.



СЫРНО-ЛУКОВЫЙ ОМЛЕТ



Время приготовления: 15 минут

Порция: 1

Ингредиенты:

- Яйца крупные - 3 шт.
- Сыр тёртый - 2 ст. л.
- Топлёное масло (гхи) - 2 ст. л.
- Лук - 40 г

Рецепт:

- Нарежьте лук.
- Нагрейте топлёное масло на среднем огне и обжаривайте лук 5 минут.
- Взболтайте 3 яйца и сыр. Налейте смесь на сковороду с луком.
- Готовьте на медленном огне 5 минут, затем переверните и доведите до готовности. Если смесь не схватывается, накройте крышкой на 1 минуту и затем переворачивайте.
- Посолите и поперчите по вкусу.



ФРАНЦУЗСКИЙ ТОСТ



Время приготовления: 30-40 минут

Порция: 1-2

Ингредиенты:

- Сливочный сыр - 60 г
- Сливочное масло - 2,5 ст. л.
- Яйца крупные - 2 шт.
- Корица - 1 ч. л.
- Эритрит - 3 ч. л.
- Жирные сливки - 50 мл
- Ягоды - несколько штук для украшения

Рецепт:

- Разогрейте духовку до 175 С.
- Смешайте сливочный сыр, 2 ст. л. сливочного масла, яйца, 2 чайные ложки эритрита и корицу в блендере или взбейте миксером.
- Смажьте жаропрочную форму сливочным маслом и вылейте в неё тесто.
- Запекайте 20-30 минут.
- Взбейте сливки с 1 ч. л. эритрита.
- Украсьте блюдо взбитыми сливками и ягодами.



ЗАВТРАК ИЗ ТОФУ С КУРКУМОЙ (ВЕГАНСКИЙ РЕЦЕПТ)



Время приготовления: 25 минут

Порция: 1

Ингредиенты:

- Тофу органический (не ГМО) - 120 г
- Куркума - 1 ст. л.
- Кокосовое масло - 1,5 ст. л.
- Авокадо - половина
- Лук - 40 г
- Болгарский перец - 40 г

Рецепт:

- Растопите кокосовое масло в сковороде на среднем огне.
- Нарежьте лук и болгарский перец, выложите на нагретую сковороду и добавьте куркуму. Готовьте на среднем огне 5 минут.
- Измельчите тофу и выложите на сковороду. Готовьте на медленном огне 10 минут.
- Перемешивайте и готовьте ещё несколько минут.
- Подавайте с авокадо.



СТЕЙК И ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ



Время приготовления: 35 минут

Порция: 1

Ингредиенты:

- Стейк - 100 г
- Оливковое масло - 1 ст. л.
- Цветная капуста - 120 г
- Жирные сливки - 1 ст. л.
- Сливочное масло - 1 ст. л.
- Соль - 1 ч. л.

Рецепт:

- Посолите и поперчите стейк. Промокните бумажным полотенцем.
- Разделите цветную капусту на соцветия. Налейте в кастрюлю воды, добавьте соль, положите цветную капусту и варите 20 минут (после закипания) до мягкости.
- Нагрейте оливковое масло на сковороде на среднем огне.
- Когда сковорода нагреется и будет слегка дымиться, аккуратно положите на неё стейк.
- Жарьте стейк 3 минуты, не двигая его.
- Переверните стейк на другую сторону и жарьте ещё 3 минуты. Доведите стейк до желаемой готовности в духовке (если вашу сковороду можно поставить в духовку).
- Откиньте цветную капусту на дуршлаг.
- Взбейте её со сливками, сливочным маслом и солью.
- Нарежьте стейк, выложите поверх пюре из цветной капусты и подавайте.



СЁМГА С КАПУСТОЙ



Время приготовления: 25 минут

Порция: 1

Ингредиенты:

- Сёмга - 100 г
- Топлёное масло (гхи) или рафинированное кокосовое масло - 2,5 ст. л.
- Авокадо - половина
- Капуста - 180 г
- Лук - 40 г

Рецепт:

- Растопите 1 ст. л. кокосового масла на сковороде на среднем огне.
- Промокните сёмгу бумажным полотенцем, посолите.
- Выложите на сковороду и готовьте на среднем огне.
- Через 4-5 минут, когда сёмга покроется золотисто-коричневой корочкой с одной стороны, переверните её.
- Обжаривайте на другой стороне до готовности (если хотите, чтобы сёмга полностью прожарилась, готовьте ещё 3-4 минуты на среднем огне).
- Нарежьте капусту и лук.
- Растопите 1 ст. л. топлёного или кокосового масла на сковороде на среднем огне. Выложите капусту и лук.
- Готовьте около 5 минут на среднем огне. Добавьте оставшееся кокосовое или топлёное масло.
- Готовьте на медленном огне ещё 2-3 минуты.
- Положите на тарелку авокадо, сёмгу и готовые капусту с луком. Посолите и поперчите по вкусу.



ФРИКАДЕЛЬКИ И СПАГЕТТИ ИЗ ЦУККИНИ



Время приготовления: 30 минут

Порция: 1

Ингредиенты:

- Фарш из говядины (без добавок) - 100 г
- Оливковое масло - 1 ст. л.
- Топлёное масло (гхи) - 2 ст. л.
- Лук - 40 г
- Томатная паста (без сахара) - 1 ст. л.
- Чеснок - 2 зубчика
- Пармезан тёртый - 70 г
- Цуккини - 1 средний
- Соль и перец по вкусу

Рецепт:

- Посолите и поперчите фарш, скатайте 4-5 фрикаделек.
- Почистите цуккини и натрите на тёрке для корейской моркови или на овощерезке-спиралайзере.
- Нагрейте оливковое масло на сковороде на среднем огне.
- Положите туда фрикадельки и готовьте на среднем огне 7-9 минут, периодически помешивая.
- Добавьте 1 ст. л. топлёного масла, лук и чеснок. Слегка уменьшите огонь и готовьте ещё 5 минут.
- Добавьте томатную пасту и готовьте 2-3 минуты на медленном огне.
- Добавьте спагетти из цуккини и топлёное масло. Перемешивая, готовьте 2-3 минуты.
- Выложите в глубокую тарелку и посыпьте пармезаном.
- Посолите и поперчите по вкусу.



ЖАРЕННЫЙ РИС ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ



Время приготовления: 15 минут

Порция: 1

Ингредиенты:

- Цветная капуста - 120 г
- Топлёное масло (гхи) - 1 ст. л.
- Чеснок - 4-5 зубчиков
- Морковь - 3 средних
- Лук - 1 большой
- Зелёный лук - 2 пера
- Кокосовые аминокислоты или не-ГМО (органический) соус - 2 ст. л.
- Кунжут - 1 ч. л. для украшения.

Рецепт:

- В блендере или кухонном комбайне измельчите цветную капусту. Чтобы не превратить её в пюре, измельчайте её небольшими порциями.
- Измельчите чеснок и мелко нарежьте овощи.
- Растопите топлёное масло в глубокой сковороде на среднем огне. Положите чеснок и лук. Важно, чтобы сковорода не перегрелась - чеснок очень легко сжечь. Когда чеснок начнёт шипеть, можно даже убрать сковороду с огня на несколько секунд и далее уменьшить огонь.
- Готовьте чеснок и лук на медленном огне около 5 минут. Следите, чтобы не сжечь их.
- Добавьте морковь и готовьте 2-3 минуты.
- Добавьте цветную капусту и готовьте на среднем огне, иногда помешивая. На этом шаге мы как бы "осушаем" цветную капусту.
- Добавьте кокосовые аминокислоты или соевый соус.
- Украсьте кунжутом и нарезанным зелёным луком.



ЯИЧНАЯ КЕТО-ЛАПША



Время приготовления: 25 минут

Ингредиенты:

- Яйца - 2 шт.
- Сливочный сыр - 30 г
- Молотый лук - по вкусу
- Молотый чеснок - по вкусу

Рецепт:

- Разогрейте духовку до 175 С.
- В кухонном комбайне или в блендере перемешайте яйца и сливочный сыр.
- Возьмите небольшой глубокий противень. 20 x 20 см подходит идеально.
- Положите на дно пергаментную бумагу для выпечки.
- Залейте тесто в противень. Получится очень тонкий слой. В духовке он затвердеет!
- Выпекайте 12-15 минут.
- Вытащите из духовки. Дайте остыть и нарежьте как лапшу.

Приятного аппетита!



ПИЦЦА НА СКОВОРОДКЕ



Время приготовления: 10 минут

Порция: 1

Ингредиенты:

- Моцарелла тёртая - 220 г
- Пепперони - 60 г
- Томатный соус для пиццы (без сахара) - 1 ст. л.
- Базилик или петрушка (по вкусу)
- Другие топпинги для пиццы по вкусу
- Сафлоровое масло - 1 ч. л.

Рецепт:

- Поставьте небольшую сковородку на средний огонь. Добавьте масло.
- Высыпьте сыр на сковородку, распределите равномерно. Дно должно быть покрыто полностью.
- Дождитесь, пока сыр начнёт пузыриться.
- Добавьте томатный соус и топпинги.
- Лопаткой немного приподнимайте края, чтобы пицца не прилипала к сковороде. Дождитесь, пока низ не станет тёмно-коричневым, почти чёрным.
- Аккуратно снимите со сковороды (наклонив её) и переложите на тарелку.

Приятного аппетита!



КЕТО-“МАКАРОНЫ” С СЫРОМ



Время приготовления: 40 минут

Порции: 3

Ингредиенты:

- Цветная капуста - 1 средний кочан
- Сыр тёртый - 200 г
- Жирные сливки - 4 ст. л.
- Лук - пол-луковицы
- Чеснок - 2 зубчика
- Сливочное масло - 2 ст. л.
- Масло для смазывания формы (топлёное, сливочное, рафинированное кокосовое) - 1 ч. л.
- Петрушка - несколько веточек для украшения

Рецепт:

- Разберите цветную капусту на соцветия.
- Вскипятите сильно посоленную воду.
- Отварите цветную капусту (7-9 минут). Откиньте на дуршлаг.
- Мелко нарежьте лук.
- В кастрюльке растопите сливочное масло на среднем огне. Добавьте лук.
- Готовьте лук, пока не станет прозрачным.
- Уменьшите огонь, добавьте сливки и почти весь сыр. Медленно растопите их. Следите, чтобы не подгорели.
- Под конец мелко нарежьте или выдавите чеснок и добавьте к соусу.
- Включите духовку на 200 С.
- Смажьте форму для выпечки топлёным, сливочным или рафинированным кокосовым маслом.
- Переложите в форму цветную капусту и сырный соус. Хорошо перемешайте.
- Посыпьте оставшимся сыром.
- Выпекайте 10 минут на 200 С, пока верх не покроется хрустящей корочкой.
- Перед подачей украсьте петрушкой.

Приятного аппетита!



СЫРНЫЕ КАПКЕЙКИ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ



Время приготовления: 25 минут

Порции: 2

Ингредиенты:

- Цветная капуста - 220 г
- Яйцо - 1 шт.
- Сыр тёртый - 60 г
- Сметана - 2 ст. л.
- Бекон (2 полоски, для украшения - по желанию)
- Зелёный лук (1-2 пера)
- Помидоры черри - 3 шт. (для украшения)

Рецепт:

- Разогрейте духовку до 200 С.
- Измельчите цветную капусту в блендере или кухонном комбайне, пока она не станет похожей на рис.
- В глубокой миске взболтайте яйцо. Добавьте цветную капусту, тёртый сыр и сливочный сыр и перемешайте.
- Залейте смесь в шесть формочек для капкейков.
- Выпекайте 15-20 минут.
- Украсьте поджаренным и нарезанным беконом, зелёным луком, помидорами. Можете даже добавить ещё сметаны!

Приятного аппетита!



СПАГЕТТИ С МЯСНОЙ ПОДЛИВКОЙ



Время приготовления: 20 минут

Порции: 2

Ингредиенты:

- Говяжий фарш - 250 г (80% мяса, 20% жира)
- Томатный соус - 400 мл (низкоуглеводный)
- Сафлоровое масло - 2 ст. л.
- Лапша ширатаки - 2 упаковки
- Пол-луковицы
- Сливочное масло - 2 ст. л.
- Травы (базилик, орегано, кинза - по вкусу)
- Петрушка (для украшения)
- Тёртый пармезан (для украшения)

Рецепт:

- Добавьте 1 ст. л. масла в казанок. Обжарьте фарш и добавьте томатный соус. Добавьте нарезанные травы и перемешайте.
- Потушите ещё 1-2 минуты и выключите огонь.
- Процедите ширатаки.
- Поставьте сковороду на средний огонь, добавьте 1 ст. л. масла.
- Мелко нарежьте лук и обжаривайте на сковороде 5 минут.
- Выложите лапшу на сковороду с луком, немного увеличьте огонь и тушите 5-7 минут, помешивая, чтобы лапша впитала аромат лука. Хорошо посолите.
- Снимите сковороду с огня. Добавьте сливочное масло. Когда оно растопится, перемешайте.
- Добавьте мясной соус.
- Украсьте пармезаном и петрушкой.

Приятного аппетита!



КОКОСОВЫЙ МОРКОВНО-ИМБИРНЫЙ СУП (ВЕГАНСКИЙ РЕЦЕПТ)



Время приготовления: 40 минут

Порции: 2

Ингредиенты:

- Овощной бульон - 500 мл
- Морковь крупная - 3 шт.
- Имбирь - 2 ст. л.
- Чеснок - 4 зубчика
- Луковица - 1 крупная
- Куркума - 2 ст. л.
- Кокосовое масло - 2 ст. л.
- Кокосовое молоко (органическое) - 500 мл
- Петрушка - для украшения
- Орехи пекан - для украшения

Рецепт:

- Нарезьте чеснок, имбирь, лук и морковь.
- Поставьте кастрюлю на средний огонь, растопите в ней кокосовое масло.
- Уменьшите огонь. Добавьте чеснок, лук, имбирь и морковь. Готовьте 10 минут. Благодаря этому шагу суп будет более ароматным. (Но следите, чтобы чеснок не подгорел!)
- Добавьте куркуму, перемешайте и готовьте 1-2 минуты.
- Добавьте овощной бульон. Готовьте 10 минут (или пока морковь не станет мягкой).
- Когда морковь станет мягкой, погружным блендером взбейте суп до однородной консистенции.
- Медленно влейте кокосовое молоко до желаемой густоты.
- Перед подачей украсьте петрушкой, орехами пекан и ложкой кокосового молока.

Приятного аппетита!



КЕТО-НЬОККИ



Время приготовления: 30 минут

Порции: 4

Ингредиенты:

- Миндальная мука - 1 стакан (240 мл)
- Моццарелла тёртая - 1 стакан (240 мл)
- Сливочное масло - 2 ст. л.
- Яйцо - 1 крупное яйцо + 1 желток
- Топлёное масло (гхи) - 1 ст. л.

Рецепт:

- Растопите сыр и масло.
- Добавьте миндальную муку, хорошо перемешайте.
- Добавьте яйцо и желток. Вымесите тесто.
- Скатайте тесто в колбаски примерно 1,5 см толщиной.
- Нарезьте колбаски на ньокки (по 3 см).
- Положите ньокки на противень на небольшом расстоянии друг от друга и отправьте в морозилку на 5-10 минут, чтобы они лучше держали форму.
- Вскипятите воду в кастрюльке и засыпьте туда четверть ньокков. (Важно готовить их небольшими порциями, иначе вода слишком остынет и ньокки потеряют форму.)
- Варите ньокки, пока они не станут мягкими и не всплывут на поверхность.
- Подготовьте тарелку и положите на неё бумажное полотенце, чтобы впитать лишнюю влагу. Выложите ньокки.
- Разогрейте сковороду на медленном огне, добавьте топлёное масло.
- Когда масло растает, выложите ньокки на сковороду и обжаривайте, пока ньокки не зарумянятся. Переверните и обжарьте другую сторону.
- Добавьте соус по вкусу (низкоуглеводный!). Мы использовали томатный.

Приятного аппетита!



КЕТО-ТАКО



Время приготовления: 25 минут

Ингредиенты:

- Сыр тёртый - 1 стакан (240 мл)
- Говяжий фарш - 90-180 г (80% мяса, 20% жира)
- Топлёное масло (гхи) - 1 ст. л.
- Листовой салат нашинкованный - 50 г
- Сметана - 2 ст. л.
- Авокадо - половина
- Специи по вкусу

Рецепт:

- В глубокой сковороде растопите масло и обжарьте фарш, помешивая. Посолите, поперчите по вкусу.
- Разогрейте духовку до 180 С.
- Выстелите противень промасленной пергаментной бумагой. Выложите сыр кружочками (следите, чтобы они не касались друг друга).
- Поставьте в духовку. Когда сыр начнёт темнеть по краям, начинайте следить внимательно - его очень легко можно сжечь.
- Когда сырные лепёшки станут золотисто-коричневыми, достаньте противень из духовки.
- Остудите 2-3 минуты. Пока сыр ещё тёплый, сверните сырные лепёшки в форму тако.
- Начините тако фаршем, салатом, авокадо и сметаной.

Приятного аппетита!



КАБАЧКОВАЯ ЛАПША С ПЕСТО И КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ (ВЕГАНСКИЙ РЕЦЕПТ)



Время приготовления: 35 минут

Порция: 1

Ингредиенты:

- Оливковое масло - 60 мл
- Кедровые орешки - четверть стакана (плюс пара ложек для украшения)
- Помидоры черри - 40 г
- Базилик - 1 пучок
- Петрушка - 1 пучок
- Цукини - 1 средний
- Чеснок - 2 зубчика

Рецепт:

- Очистите цукини и натрите его на тёрке для корейской моркови или на овощерезке-спиралайзере.
- Очистите базилик и петрушку от стеблей.
- Очистите два зубчика чеснока.
- В блендер или кухонный комбайн положите базилик, петрушку, чеснок и кедровые орешки. Затем добавьте 1 ст. л. оливкового масла и начинайте измельчать. Медленно вливайте остальное оливковое масло. Для аромата можете добавить немного лимонной цедры!
- Выложите на сковороду 1 ст. л. получившегося соуса песто, помидоры и натёртый кабачок. Готовьте 2-3 минуты на медленном огне, помешивая. Этот шаг нужен для того, чтобы нагреть кабачок и пропитать его ароматами соуса.
- Переложите кабачок на тарелку, добавьте ещё песто (по вкусу). Посолите и поперчите по вкусу.
- Украсьте кедровыми орешками.

Приятного аппетита!



СТЕЙК ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ (ВЕГАНСКИЙ РЕЦЕПТ)



Время приготовления: 30 минут

Порция: 1

Ингредиенты:

- Цветная капуста - треть кочана
- Оливковое масло - 2 ст. л.
- Каперсы - 2 ст. л.
- Чеснок - 2-3 зубчика
- Орехи пекан - четверть стакана
- Петрушка - несколько веточек
- Редис - 2-3 штуки
- Соль, перец по вкусу

Рецепт:

- Нагрейте духовку до 180 С.
- Разрежьте цветную капусту пополам и нарежьте на "стейки" в 3-4 см толщиной.
- Разогрейте сковороду на среднем огне. Добавьте 1-2 ч. л. оливкового масла.
- Когда сковорода нагреется, выложите на неё цветную капусту. Густо посолите (соль здесь очень важна - без неё цветная капуста будет безвкусной).
- Готовьте на среднем огне, пока цветная капуста не станет золотистой. Переверните на другую сторону и продолжайте готовить, пока и эта сторона не станет золотистой (на каждую сторону уйдёт 5-6 минут).
- Выложите цветную капусту на противень и запекайте 10 минут, пока сердцевина не станет мягкой.
- Пока цветная капуста запекается, нарежьте чеснок.
- На сковороду вылейте оставшееся масло и добавьте каперсы. Готовьте на среднем огне 5 минут.
- Добавьте чеснок. Готовьте на медленном огне 3-4 минуты (следите, чтобы чеснок не подгорел и желательно вообще не изменил цвет).
- Переложите смесь чеснока и каперсов в тарелку и перемешайте.
- Измельчите петрушку и пекан, добавьте их к смеси.
- Достаньте цветную капусту из духовки. Переложите на тарелку.
- Сверху выложите соус.
- Редис натрите тонкими ломтиками и украсьте цветную капусту.

Приятного аппетита!



САЛАТ “ЦЕЗАРЬ” С КУРИЦЕЙ



Время приготовления: 10 минут

Порция: 1

Ингредиенты:

- Курица отварная - 80 г
- Листовой салат - 150 г
- Чеснок - 2 зубчика
- Пармезан тёртый - полстакана
- Оливковое масло - 2 ст. л.
- Лимон - 1 шт.

Рецепт:

- Выжмите сок из 1 лимона и натрите цедру (1 ч. л.).
- Измельчите чеснок и смешайте с оливковым маслом.
- Добавьте к этой смеси лимонную цедру и 1 ст. л. лимонного сока. Мягко перемешайте получившуюся заправку.
- Нарвите салат руками на небольшие кусочки и положите в глубокую тарелку.
- Посолите и поперчите по вкусу.
- Нарезьте курицу и перемешайте с салатом.
- Добавьте заправку, посыпьте пармезаном и добавьте ещё чёрный перец и 1 ст. л. лимонного сока.



КЕЙЛ-ШЕЙК



Время приготовления: 5 минут

Порция: 1

Ингредиенты:

- Горсть кейла
- Холодная вода
- Горсть замороженных ягод (до 60 г)
- По желанию:** стевия с ягодным вкусом
- По желанию:** авокадо

Рецепт:

- Положите в блендер кейл и ягоды.
- Долейте воды и взбивайте, пока смесь не станет однородной.
- Если хотите, чтобы смузи был более нежным, добавьте нарезанный авокадо.
- Если хотите подсластить смузи, добавьте несколько капель стевии.

Приятного аппетита!



САЛАТ С СЁМГОЙ



Время приготовления: 20 минут

Порция: 1

Ингредиенты:

- Сёмга - 100 г
- Топленое масло (ghi) - 1 ст. л. (можно заменить кокосовым маслом без запаха)
- Листовой салат - 150 г
- Яйцо - 1 шт.
- Луковица средняя - половина
- Помидор - 1 шт., средний
- Сыр тёртый - 2 ст. л.
- Авокадо - половина
- Оливковое масло - 1,5 ст. л.
- Лимон - половина

Рецепт:

- Растопите 1 ст. л. кокосового или топленого масла на сковороде на среднем огне.
- Промокните сёмгу бумажным полотенцем, посолите.
- Выложите на сковороду и готовьте на среднем огне.
- Через 4-5 минут, когда сёмга покроется золотисто-коричневой корочкой с одной стороны, переверните её.
- Обжаривайте на другой стороне до готовности (если хотите, чтобы сёмга полностью прожарилась, готовьте ещё 3-4 минуты на среднем огне).
- Вкрутую отварите яйцо.
- Нарвите листовой салат на небольшие кусочки.
- Нарежьте лук, помидор, авокадо и перемешайте с листовым салатом.
- Добавьте оливковое масло.
- Выжмите сок из половинки лимона и добавьте в салат.
- Нарежьте яйцо кружочками и добавьте в салат.
- Подавайте салат вместе с сёмгой.



ЛИМОННАЯ САЛАТНАЯ ЗАПРАВКА



Время приготовления: 5 минут

Порции: 1-2

Ингредиенты:

- Оливковое масло - 60 мл
- Лимонный сок - 40 мл
- Лук-шалот - 1 шт. (если не можете найти шалот, возьмите обычный лук и чеснок)
- Яблочный уксус - пол чайной ложки
- Подсластитель - щепотка

Рецепт:

- Измельчите лук-шалот.
- Перемешайте оливковое масло, лимонный сок, шалот, яблочный уксус и подсластитель.



БУЛОЧКА К ЗАВТРАКУ



Время приготовления: 6 минут

Порция: 1

Ингредиенты:

- Кокосовая мука - 1,5 ст. л.
- Семена чиа - 1,5 ст. л.
- Сливочное масло (комнатной температуры) - 2 ч. л.
- Пекарский порошок - 0,5 ч. л.
- Соль - щепотка

Рецепт:

- Перемешайте все ингредиенты.
- Возьмите небольшой контейнер или тарелку, которые можно использовать в микроволновке.
- Переложите смесь в этот контейнер или тарелку.
- Готовьте в микроволновке на High 1 минуту.
- Выложите булочку на тарелку и разрежьте пополам.
- Подрумяньте на сковороде или в тостере.

Приятного аппетита!



ХЛЕБ С ЧИА



Время приготовления: 50 минут

Порции: 10

Ингредиенты:

- Кокосовая мука - 0,5 стакана (1 стакан = 240 мл)
- Миндальная мука - 1,5 стакана
- Молотые чиа - 0,25 стакана
- Сливочное масло (комнатной температуры) - 4 ст. л.
- Яйца крупные - 4 шт.
- Соль - 0,25 ч. л.
- Пекарский порошок - 2 ч. л.

Рецепт:

- Разогрейте духовку до 175 С.
- В большой миске перемешайте сухие ингредиенты (кокосовую муку, миндальную муку, чиа, пекарский порошок, соль).
- В отдельной миске миксером взбейте яйца, добавьте сливочное масло.
- Медленно влейте яичную смесь в миску с сухими ингредиентами и перемешайте ложкой.
- Выложите тесто в небольшую форму для запекания. Чем меньше форма, тем выше поднимется хлеб.
- Выпекайте 30-40 минут. В конце проткните хлеб зубочисткой - если она осталась сухой, хлеб готов!



КЕТО-БУЛОЧКИ



Время приготовления: 35 минут

Порции: 5

Ингредиенты:

- Моцарелла тёртая - 1,5 стакана (1 стакан = 240 мл)
- Сливочный сыр - 60 г
- Яйцо крупное - 1 шт.
- Миндальная мука - 1,5 стакана
- Сода - 0,5 ч. л.

Рецепт:

- Разогрейте духовку до 200 С.
- Нарезьте сливочный сыр кубиками и положите его вместе с моцареллой в жаропрочную миску.
- Растопите моцареллу и сливочный сыр в микроволновке или на водяной бане.
- Аккуратно перемешайте.
- Добавьте яйцо.
- Добавьте миндальную муку и вымешивайте, пока тесто не станет однородным.
- Разделите на 5 одинаковых частей.
- Скатайте шарики, выложите на противень.
- Смочите верх булочек водой и посыпьте кунжутом.
- Выпекайте 20-25 минут.

Приятного аппетита!



ЖИРОБОМБЫ ИЗ АРАХИСОВОЙ ПАСТЫ И СЛИВОЧНОГО СЫРА



Время приготовления: 1 час 45 минут

Ингредиенты:

- Сливочный сыр (комнатной температуры) - 110 г
- Арахисовая паста - 60 г
- Эритрит - 1 ст. л.
- Корица молотая - 0,25 ч. л.
- Экстракт ванили - 1 ч. л.
- Кокосовая стружка - четверть стакана (1 стакан = 240 мл)

Рецепт:

- Нагрейте духовку до 175 С.
- Выложите кокосовую стружку на противень и отправьте в духовку на 5-10 минут.
- В средней миске смешайте миксером все ингредиенты, кроме кокосовой стружки.
- Отправьте смесь в холодильник на полчаса, чтобы она немного застыла.
- Скатайте шарики диаметром в 3 см. Обваляйте их в кокосовой стружке.
- Замораживайте 1 час.

○ Храните в морозилке. Вытаскивайте за 15-20 минут до подачи.

Приятного аппетита!