



ДВУЯЗЫЧНЫЕ РЕЦЕПТЫ

АЛЁНА ПОЛЯКОВА



КЕТОДИЕТА И ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ

71 РЕЦЕПТ
НА ДВУХ ЯЗЫКАХ



16+

Алёна Полякова

Кетодиета и итальянская кухня

«Автор»

2021

Полякова А.

Кетодиета и итальянская кухня / А. Полякова — «Автор», 2021

ISBN 978-5-532-93482-5

Сейчас очень много разговоров о кетодиете - диете, смысл которой в замене углеводов из нашего рациона на белки и жиры. Но итальянская кухня на этом поприще представлена достаточно мало. Наверное, это потому, что итальянская кухня всегда содержала большое количество углеводов - паста, пицца... Но тем не менее и в Италии есть люди, придерживающиеся этого стиля питания, и я выбрала некоторые итальянские кето-рецепты, которыми делюсь с вами. Для тех же, кто изучает итальянский язык, эта книга тоже будет полезна - так как она двуязычная. Каждый рецепт представлен и на итальянском, и на русском языках. Те, кто просто хотят найти новые кето-рецепты - просто пролистывайте текст рецепта на итальянском языке и сразу читайте русский! Удачи всем! Эта книга даёт начало ещё одной моей серии - "Двуязычные рецепты".

ISBN 978-5-532-93482-5

© Полякова А., 2021

© Автор, 2021

Содержание

От автора	5
Lista dei cibi / Список продуктов	8
Как готовить кето-хлеб – Come fare il pane chetogenico	11
Как приготовить кето-пиццу – Come fare la pizza chetogenica	17
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Алёна Полякова

Кетодиета и итальянская кухня

От автора

La dieta chetogenica (o dieta keto, in breve) è una dieta povera di carboidrati e ricca di grassi che offre molti benefici per la salute. Infatti, oltre 20 studi dimostrano che questo tipo di dieta può aiutarti a perdere peso e migliorare la tua salute. Poche cose sono state discusse tanto quanto "carboidrati contro grasso". Alcuni ritengono che l'aumento di grassi nella dieta sia una delle principali cause di tutti i tipi di problemi di salute, in particolare le malattie cardiache. Questa è la posizione mantenuta dalla maggior parte delle organizzazioni sanitarie tradizionali.

Queste organizzazioni generalmente raccomandano che le persone limitino il grasso alimentare a meno del 30% delle calorie totali (una dieta povera di grassi). Tuttavia negli ultimi 11 anni, un numero crescente di studi ha messo in discussione l'approccio dietetico a basso contenuto di grassi.

Molti professionisti della salute ora credono che una dieta a basso contenuto di carboidrati (più ricca di grassi e proteine) sia un'opzione migliore per il trattamento dell'obesità e di altre malattie croniche occidentali.

La dieta Chetogenica permette al corpo di produrre piccole molecole di carburante chiamate "chetoni". Questa è una fonte alternativa di carburante per il corpo, utilizzata quando la glicemia (glucosio) scarseggia. I chetoni vengono prodotti se si mangiano pochissimi carboidrati e solo quantità moderate di proteine (l'eccesso di proteine può anche essere convertito in zucchero).

Il fegato produce chetoni dal grasso. Questi chetoni servono quindi come fonte di carburante in tutto il corpo, specialmente per il cervello. Il cervello è un organo affamato che consuma molta energia ogni giorno e non può ricorrere direttamente sul grasso. Può funzionare solo con glucosio o chetoni.

Con una dieta chetogenica, tutto il tuo corpo cambia carburante funzionando principalmente bruciando grassi 24 ore su 24. Quando i livelli di insulina diventano molto bassi, il consumo di grassi può aumentare drasticamente. Quindi diventa più facile accedere ai tuoi depositi di grassi per bruciarli. Questo è ottimo se stai cercando di perdere peso, ma ci sono anche altri vantaggi meno ovvi, come ad esempio meno fame e un costante apporto di energia. Questo potrebbe aiutarti a rimanere vigile e concentrata.

Questa dieta serve a perdere peso rapidamente, ma comporta un profondo cambiamento del metabolismo e maggiore lavoro da parte del fegato.

Per questo motivo si fa sotto controllo medico.

Se sono accertate patologie a carico dei reni del fegato o problemi cardiovascolari è necessario rivolgersi al proprio medico.

Ed ora vediamo come bisogna prepararsi a fare la Dieta Chetogenica.

Prima di iniziare la Dieta Chetogenica e decidere quindi per un periodo di rinunciare ai carboidrati a favore delle proteine ti consiglio di effettuare un check up completo.

Fondamentale è eseguire un esame completo del sangue ed uno completo delle urine che escludano patologie.

E' consigliabile informare il medico nutrizionista dell'eventuale assunzione di farmaci, quali cortisone o se si segue una terapia farmacologica per l'ipertensione.

Anche durante la somministrazione della dieta è preferibile eseguire un controllo periodico dell'esame del sangue e delle urine. Vedrai che gli esami eseguiti durante la Dieta Chetogenica

evidenzieranno una maggiore attività da parte del fegato ma sono essenziali per escludere altri problemi.

Se fatta bene è possibile perdere già 1 – 2 Kg durante la prima settimana.

Кетогенная диета (или кето-диета, для краткости) – это диета с низким содержанием углеводов и высоким содержанием жиров, у которой множество преимуществ для здоровья. Фактически, более 20 исследований показывают, что этот тип диеты может помочь вам сбросить вес и улучшить ваше здоровье. Мало что обсуждалось так же, как тема "углеводы против жиров". Некоторые считают, что увеличение жиров в рационе является основной причиной всех видов проблем со здоровьем, особенно сердечных заболеваний. Это позиция, поддерживаемая большинством традиционных организаций здравоохранения.

Эти организации обычно рекомендуют, чтобы люди ограничивали жиры до менее чем 30% от общего количества калорий (диеты с низким содержанием жиров). Однако за последние 11 лет все большее число исследований подвергает сомнению диетический подход с низким содержанием жиров.

Многие специалисты в области здравоохранения теперь считают, что диета с низким содержанием углеводов (с высоким содержанием жиров и белков) является лучшим вариантом для лечения ожирения и других хронических западных заболеваний.

Кетогенная диета позволяет организму производить небольшие молекулы топлива, называемые "кетонами". Это альтернативный источник топлива для организма, используемый при дефиците сахара в крови (глюкозы). Кетоны производятся, если вы едите очень мало углеводов и только умеренное количество белка (избыток белка также может быть превращен в сахар в организме).

Печень производит кетоны из жира. Затем эти кетоны служат источником топлива по всему телу, особенно для головного мозга. Мозг – это орган, который потребляет много энергии каждый день и не может прибегать непосредственно к жиру. Он может работать только с глюкозой или кетонами.

С кетогенной диетой все ваше тело меняет топливо, работая в основном на сжигание жира 24 часа в сутки. Когда уровень инсулина становится очень низким, потребление жира может резко увеличиться. Таким образом, становится легче получить доступ к вашим жировым отложениям, чтобы сжечь их. Это здорово, если вы пытаетесь похудеть, но есть и другие, менее очевидные преимущества, такие как меньше голода и постоянное потребление энергии. Это может помочь вам оставаться бдительным и сосредоточенным.

Эта диета служит для быстрого похудения, но влечет за собой глубокое изменение метаболизма и большую работу печени.

По этой причине вы должны соблюдать диету под наблюдением врача.

Если у вас выявлены заболевания почек, печени или сердечно-сосудистые проблемы, необходимо, прежде чем начинать кето-диету, обязательно обратиться к врачу.

А теперь посмотрим, как нужно готовиться к кетогенной диете.

Прежде чем начать кетогенную диету и затем решить на время отказаться от углеводов в пользу белков я рекомендую вам сделать полный осмотр.

Главное – провести полный анализ крови и полный анализ мочи, исключающий патологии.

Рекомендуется информировать своего врача-диетолога о возможном приеме лекарств, таких как кортизон, или если вы проводите медикаментозную терапию при гипертонии.

Также при соблюдении диеты предпочтительнее сдавать периодически анализы крови и мочи. Вы увидите, что анализы, сданные во время кетогенной диеты, покажут повышенную активность печени, но они необходимы для исключения других проблем.

Если все сделано правильно, вы можете потерять уже 1-2 кг в течение первой недели.

Lista dei cibi / Список продуктов

Dovrai creare la tua lista di alimenti basata su ciò che la dieta chetogenica considera cibo favorevole e cibo sfavorevole.

Vediamo un elenco per iniziare:

Cibi che dovresti consumare

Carne

Proteine animali come tagli di manzo, tagli magri di agnello, tagli magri di maiale, pollo senza pelle e carni di pollame, carne di pesce

Vegetali

Verdure non amidacee come spinaci, broccoli, peperoni, funghi, cetrioli, asparagi, lattuga, germogli di soia, cavoli, coste, fagiolini, sedano, cipolla

Latticini

Formaggio, yogurt non aromatizzato, yogurt greco

Noci e semi

Mandorle, noci, macadamia, arachidi, semi di chia, semi di girasole, semi di lino

Frutta

Fragole, mirtilli, lamponi, limone, lime, more, rabarbaro

Uova

Preferire le uova di animali ruspanti

Cibi che dovresti evitare

Zucchero

Qualsiasi tipo di zucchero, specialmente zucchero biancoraffinato

Grani

Riso, pane, farina, pasta

Latte

Tutti i tipi di latte. Tuttavia, se non puoi evitarlo, limita l'assunzione al latte di soia non zuccherato o latte di mandorle

Frutta

In genere si tratta di frutta ad alto contenuto di zucchero come prugne, ananas, pere, kiwi, mango, banane, fichi, uva, ciliegie, melograni, mandarini, arance e tutta la frutta secca

Vegetali

Limitare il consumo di verdure in amido come zucca, patate (in particolare la varietà bianca), piselli, mais

Cibo trasformato

Tutti i cibi trasformati come cibo istantaneo, mix di pacchetti, cibo confezionato, fast food, salsicce

Condimenti

Maionese e altri condimenti per insalate

Ingredienti alimentari che devi avere

Ecco gli ingredienti alimentari che devi avere a portata di mano nella tua cucina:

Verdure a foglia verde come le insalate e altre verdure non amidacee

Erbe, ad es. basilico, coriandolo, denti di leone, cumino

Spezie, ad es. curcuma, cannella, pepe nero, pepe di cayenna, ginseng, zenzero

Uova

Tagli magri di carne

Burro, creme, formaggio, yogurt non aromatizzato o greco

Olio di cocco vergine, olio d'oliva, olio di canola

Semi, noci

Condimenti senza zucchero

Psyllium – buccia macinata di semi di psyllium Indiano

Вам нужно будет создать свой список продуктов, основанный на том, что кетогенная диета считает благоприятной пищей и неблагоприятной пищей.

Давайте посмотрим начальный список:

Продукты, которые вы должны потреблять:

Мясо

Животные белки, такие, как говядина, постная баранина, постная свинина, курица без кожи, мясо птицы, рыба

Овощи и бобы

Некрахмалистые овощи, такие, как шпинат, брокколи, перец, грибы, огурцы, спаржа, салат, пророщенная фасоль, капуста, стебли и ботва (например, мангольд), зелёная стручковая фасоль, сельдерей, лук

Молочные продукты

Сыр, не ароматизированный йогурт, греческий йогурт

Орехи и семена

Миндаль, орехи, макадамия, арахис, семена чиа, семена подсолнечника, семена льна

Фрукты

Клубника, ежевика, малина, лимон, лайм, черника, ревень

Яйца

Предпочтительнее яйца птиц, выращенных «на земле»

Продукты, которых вы должны избегать:

Сахар

Любой тип сахара, особенно белый сахар

Злаки

Рис, хлеб, мука, макароны

Молоко

Все виды молока. Однако, если вы не можете этого избежать, ограничьтесь несладким соевым молоком или миндальным молоком

Фрукты

Как правило, это фрукты с высоким содержанием сахара, такие, как чернослив, ананас, груши, киви, манго, бананы, инжир, виноград, вишня, гранаты, мандарины, апельсины и все сухофрукты

Овощи и бобы

Ограничьте потребление крахмалистых овощей, таких, как тыква, картофель (особенно белый сорт), горох, кукуруза

Обработанная пища

Все полуфабрикаты, готовая еда, фаст-фуд, колбаса

Приправы

Майонез и другие салатные заправки

Пищевые ингредиенты, которые вы должны иметь:

Вот пищевые ингредиенты, которые вы должны иметь на своей кухне:

Зелёные листовые овощи, такие как салаты и другие некрахмалистые овощи

Травы, например, базилик, кориандр, одуванчики, тмин

Специи, например, куркума, корица, черный перец, кайенский перец, женьшень, имбирь

Яйца

Постное мясо и птицу

Масло сливочное, сливки, сыр, не ароматизированный или греческий йогурт

Кокосовое масло первого отжима, оливковое масло первого отжима, масло канолы

Семечки, орехи

Заправки без сахара

Псиллиум – молотую шелуху семян индийского подорожника

Как готовить кето-хлеб – Come fare il pane chetogenico

La dieta chetogenica è ottima per dimagrire e rimanere in salute, ma ogni tanto ci costringe a rinunciare ad alcuni alimenti che amiamo. Sicuramente, uno degli alimenti che manca di più all'interno di una dieta chetogenica è il pane (oltre alla pasta e alla nostra amata pizza, ma questo lo vedremo nelle prossime pagine...).

Ma se ti dicessi che da oggi non dovrai più rinunciare al tuo “*pane quotidiano*”?

Il pane chetogenico è velocissimo da preparare (solo 90 secondi se usi il microonde), la lista degli ingredienti è molto corta (solo 4 ingredienti), contiene macronutrienti di alta qualità ed è molto buono!

Кето-диета отлично подходит для похудения и сохранения здоровья, но время от времени она заставляет нас отказываться от некоторых продуктов, которые мы любим. Конечно, один из продуктов питания, которого больше всего не хватает в кето-диете, – это хлеб (помимо пасты и нашей любимой пиццы, но это мы увидим на следующих страницах).

Но что, если я скажу вам, что с сегодняшнего дня вам больше не придется отказываться от своего «хлеба насущного»?

Кетогенный хлеб очень быстро готовится (всего 90 секунд, если вы используете микроволновую печь), список ингредиентов очень короткий (всего 4 ингредиента), содержит высококачественные макроэлементы и очень хорош!

Рецепт 1. Простые хлебцы – Panini semplici

1 uovo
1/2 bustina di lievito secco
Burro 20 gr
30 gr. di farina di mandorle

Metti 20 gr. di burro (circa un cucchiaino e mezzo) all'interno di una tazza e scioglilo nel microonde. Bastano 10-15 secondi.

Una volta sciolto il burro, aggiungi l'uovo, 30 gr. di farina di mandorle e mezza bustina di lievito.

Mischia bene e quando gli ingredienti sono completamente amalgamati metti in microonde per 90 secondi.

L'impasto lieviterà e otterrai dell'ottimo pane chetogenico da poter affettare e gustare.

Ti consiglio di lasciarlo raffreddare qualche minuto prima di mangiarlo.

1 яйцо
1/2 пакетика сухих дрожжей
Сливочное масло 20 г
30 г. миндальной муки

Положить 20 г. сливочного масла (около полутора столовых ложек) в чашку и растопите его в микроволновой печи. Это займет 10-15 секунд.

Как только растопите сливочное масло, добавьте яйцо, 30 г. из миндальной муки и дрожжи.

Смешайте хорошо, и когда ингредиенты полностью перемешаются, поместите в микроволновую печь на 90 секунд.

Тесто поднимется, и вы получите отличный кето-хлеб, который вы можете нарезать.

Я рекомендую вам дать ему остыть несколько минут до того, как его есть.

Рецепт 2. Хлеб «облако» – Pane nuvola

2 uova
2 cucchiaini di formaggio Philadelphia
1 pizzico di lievito per dolci instantaneo

Dividi le uova in bianchi e rossi.

Nella prima ciotola monta i bianchi con un pizzico di lievito e con il sale a neve ferma.

Nella seconda ciotola mescola bene i tuorli con il formaggio.

Aggiungi i tuorli ai bianchi, mescolando delicatamente, finché il composto sarà di colore giallo chiaro.

Trasferisci il composto a cucchiainate su una teglia da forno ricoperta con la carta da forno e appiattisci leggermente in modo da renderli uniformi.

Cuoci nel forno preriscaldato a 150°C per 30 minuti. Togli il pane dal forno e fai raffreddare per 1 ora prima di mangiarlo.

2 яйца
2 столовые ложки сыра Филадельфия
1 щепотка разрыхлителя
Соль

Разделите яйца на белки и желтки.

В первой миске взбейте белки с разрыхлителем и солью до твёрдых пиков.

Во второй миске хорошо перемешайте желтки с сыром.

Добавьте желтки к белкам, осторожно помешивая, пока смесь не станет светло-жёлтой.

Перенесите смесь ложкой на противень, покрытый бумагой для выпечки, и слегка разровняйте, чтобы они были одной толщины.

Выпекайте в разогретой до 150°C духовке в течение 30 минут. Выньте хлеб из духовки и дайте остыть в течение 1 часа, прежде чем есть его.

Рецепт 3. Хлеб «облако» – Pane nuvola – низкокалорийный рецепт

1 uovo + 50 gr di albume
60 gr di yogurt 0%
1/3 di cucchiaino di lievito o bicarbonato
1 pizzico di sale
Spezie o aromi preferiti (facoltativi)

Preriscalda il forno a 150° e ricopri una leccarda con carta forno.

Separa accuratamente i bianchi dai rossi, mettendoli in due ciotole differenti.

Aggiungi il lievito e il pizzico di sale agli albumi e monta a neve ben ferma.

Metti lo yogurt nei tuorli e unisci con le fruste.

Aggiungi, a poco a poco, i tuorli nei bianchi, unendo con una spatola e incorporando dal basso verso l'alto per non smontare l'albume.

Quando avrai terminato dividi l'impasto in 8 porzioni sulla carta forno, mantenendo una giusta distanza tra loro.

Inforna per 20'.

Conserva i dischi che restano in un sacchetto per alimenti e riponi in frigo.

1 яйцо + 50 г яичного белка

60 г йогурта 0%

1/3 чайной ложки дрожжей или соды

1 щепотка соли

Специи или любимые ароматические травы (необязательно)

Разогрейте духовку до 150° и выстелите противень пергаментом.

Тщательно отделите белки от желтков, поместив их в две разные миски.

Добавьте дрожжи и щепотку соли к яичным белкам и взбейте до устойчивых пиков.

Положите йогурт в желтки и взбейте миксером.

Добавьте затем яичные желтки в белки, перемешивая лопаткой снизу вверх, чтобы белок не расслоился.

Когда вы закончите, разделите тесто на 8 порций на пергаментной бумаге, сохраняя расстояние между ними.

Выпекайте 20 минут.

Храните хлебцы, которые остаются, в пищевом пакете в холодильнике.

Рецепт 4. Ароматный хлеб – Pane saporito

250 g di mozzarella a dadini

150 g di formaggio grana grattugiato

2 uova

Per prima cosa rompi le uova in una ciotola, aggiungi la mozzarella a dadini ed il grana grattugiato, mescola bene in modo che l'uovo amalgami i formaggi. Prepara una teglia con della carta da forno e versa piccole quantità del composto, schiacciandolo un po', come se facessi dei biscotti.

Puoi anche aromatizzare i panini con sesamo o rosmarino, oppure con una spezia a piacere.

Cuoci in forno a 180° per 15 – 20 minuti.

250 г моцареллы, нарезанной кубиками

150 г тертого твёрдого сыра, в идеале Грана Падано

2 яйца

Для начала разбейте яйца в миску, моцареллу и Грана Падано, хорошо перемешайте. Выстелите противень бумагой для выпечки и вылейте небольшое количество смеси, немного придавив её, как будто вы делаете печенье.

Вы также можете приправить хлебцы кунжутом, розмарином или другими специями по вкусу.

Выпекайте в духовке при температуре 180° в течение 15-20 минут.

Рецепт 5. Быстрый хлеб в микроволновке – Pane veloce in microonde

35 g di farina di mandorle

1/2 cucchiaino lievito in polvere

1g di sale

1 uovo sbattuto

2,5 cucchiaini di ghee o olio di cocco o olio d'oliva

Ingrassare una tazza.
Mescolare tutti gli ingredienti
Versare il composto nella tazza
Microonde per 90 secondi a potenza alta
Raffreddare per alcuni minuti.
Estrarre delicatamente la tazza e tagliare il composto in 4 fette sottili.

35 г миндальной муки
½ ч.л. сухих дрожжей
1 г соли
1 взбитое яйцо
2,5 ст.л. топленого масла ги, или кокосового масла, или оливкового масла

Смажьте небольшую мисочку.
Смешайте все ингредиенты.
Вылейте смесь в мисочку.
Поставьте в микроволновую печь на 90 секунд при максимальной мощности.
Охладите в течение нескольких минут.
Аккуратно выньте мисочку и разрежьте хлеб на 4 тонких ломтика.

Рецепт 6. Хлеб для бутербродов – Pane bauletto

5 uova
250 g di Burro di Arachidi (o di frutta secca preferita)
1 pizzico di sale
1/2 cucchiaino di lievito in polvere per salati

Preriscalda il forno a 200° e rivesti uno stampo per plumcake con carta forno.
Rompi le uova e separa i bianchi dai rossi e monta i bianchi a neve col pizzico di sale.
Aggiungi il burro e il lievito nella ciotola coi rossi e monta anche questi ingredienti con la frusta elettrica.

Versa un po' alla volta la crema di burro ai bianchi e monta, continua fino a terminare.
Versa l'impasto nello stampo ed inforna per circa 20/30'.
Deve diventare dorato ed essere asciutto, fai la prova dello stecchino.
Quando è raffreddato taglia a fette.
Si conserva un paio di giorni in un sacchetto per alimenti oppure congela in porzioni.

5 яиц
250 г арахисового масла (или масла из других орехов)
1 щепотка соли
½ ч.л. сухих дрожжей

Разогрейте духовку до 200 градусов и положите форму для буханки, выстеленную пергаментом.

Разбейте яйца и отделите белки от желтков. Взбейте белки до плотных пиков с щепоткой соли.

Вылейте арахисовое масло к желткам и добавьте дрожжи в миску, и взбейте эти ингредиенты миксером.

Наливайте эту смесь в белки тонкой струйкой и продолжайте взбивать, пока не закончится масло.

Вылейте тесто в форму и выпекайте около 20-30 минут.

Хлеб должен стать золотистым и быть сухим, сделайте тест на «сухую спичку».

Охладите и нарежьте ломтиками.

Можно хранить этот хлеб пару дней в пакете или замораживать порционными кусочками.

Рецепт 7. Пикантный хлеб с вяленой подкопчёной свининой – Pane piccante con lo speck

50 g di speck magro a cubetti

5 cucchiaini di semi di chia

50 g di proteine in polvere neutre

50 g di crusca d'avena

1 cucchiaino di lievito

2 cucchiaini di sale

1/2 cucchiaino di timo essiccato

1/4 cucchiaino di rosmarino essiccato

2 uova

250 g di quark magro

Riscaldare il forno a 200°.

Mischiate tra loro tutti gli ingredienti secchi.

Aggiungete poi quelli liquidi.

Mescolate il tutto con la frusta di un mixer fino ad ottenere un impasto omogeneo.

Lasciate riposare l'impasto per 10 minuti buoni in modo che i semi di chia si gonfino.

Mischiate ancora una volta il tutto.

Ricoprite una teglia con della carta da forno.

Date all'impasto la forma di una pagnotta e riponetelo sulla teglia da forno.

Inserite la teglia nel forno e lasciate cuocere il pane per 40-50 minuti.

50 г постной сыровяленой копчёной свинины.

5 ст.л. семян чиа

50 г порошкового протеина

50 г овсяных отрубей

1 ч.л. сухих дрожжей

2 ч.л. соли

½ ч.л. сушёного тимьяна

¼ ч.л. сушёного розмарина

2 яйца

250 г постного мягкого творога, творожного сыра или очень густых сливок

Нагрейте духовку на 200°.

Смешайте все сухие ингредиенты.

Добавьте все жидкие ингредиенты.

Смешайте всё миксером до получения однородного теста.

Дайте тесту постоять в течение 10 минут, чтобы семена чиа набухли.

Смешайте все ещё раз.

Накройте противень бумагой для выпечки.

Придайте тесту форму буханки и положите его на противень.
Поместите противень в духовку и выпекайте в течение 40-50 минут.

Рецепт 8. Хлеб с грецкими орехами – Pane alle noci

50 g di crusca di frumento
50 g di proteine in polvere al naturale
50 g di semi di lino tritati
50 g di noci sgusciate
2 uova
1 cucchiaino di lievito
250 g di quark

Mettete tutti gli ingredienti in un robot da cucina e lavorateli fino a creare un impasto.
Modellate l'impasto a forma di pagnotta e cuocetelo su una teglia da forno a 180° per 25 minuti.

50 г пшеничных отрубей
50 г порошкового протеина
50 г измельчённого льняного семени
50 г очищенных грецких орехов
2 яйца
1 ч.л. сухих дрожжей
250 г мягкого творога или творожного сыра или очень густых сливок

Поместите все ингредиенты в кухонный комбайн и смешивайте их, пока не получите однородное тесто.

Положите тесто на противень, придайте тесту форму буханки и выпекайте при 180° в течение 25 минут.

Как приготовить кето-пиццу – Come fare la pizza chetogenica

Troverete fantastico questo impasto per pizza senza glutine, senza carboidrati e senza lievito! Che dire? E' molto leggera e potete mangiarla senza sensi di colpa.

Quindi non vi resta che provarla. Potete variare il condimento, aggiungendo a piacere quello che preferite.

Вы найдёте фантастическим это тесто для пиццы без глютена, без углеводов и без дрожжей!

Что сказать? Она очень лёгкая, и вы можете съесть её, не испытывая чувства вины.

Так что вам остается только попробовать. Вы можете варьировать начинку, добавляя по вкусу то, что вы предпочитаете.

Рецепт 1. Кето-Маргарита – Margherita chetogenica

Per la base:

1 cavolfiore di circa 1 kg (pesato intero)
5 cucchiaini di Grana o Parmigiano grattugiato
sale
pepe
1 uovo

Per il condimento di sopra:

2 cucchiaini di passata di pomodoro
1 mozzarella tagliata a cubetti
Origano
1 filo di olio extra vergine di oliva

Lava e taglia le cimette del cavolfiore.

Lessale oppure cuocile al vapore fino a quando le cimette diventano morbide, te ne accorgi pungendole con la forchetta.

Accendi il forno a 240°C.

Scola le cimette e mettile sopra un canovaccio da cucina pulito. Fai una specie di fagotto per riuscire a strizzarle bene. Devi eliminare l'acqua.

Dopo strizzate mettile dentro una ciotola e aggiungi il formaggio grattugiato, l'uovo, il sale, il pepe e mescola fino a quando sarà uniforme.

Fodera una teglia con bordi bassi di circa 24cm con carta forno.

Versa il composto sulla teglia e premi affinché sia ben distribuito e compatto.

Cuoci in forno per circa 20/30 minuti o fino a quando i bordi iniziano a colorarsi.

Togli dal forno (lasciandolo acceso), e condiscila distribuendo prima la passata di pomodoro e sopra la mozzarella tagliata a dadini.

Aggiungi un pò di origano e un filo di olio extra vergine di oliva.

Rimetti in forno fino a quando la mozzarella non sarà sciolta.

Для базы:

1 цветная капуста около 1 кг (общий вес)
5 столовых ложек твёрдого тёртого сыра (типа Грана Падано или Пармезана)

соль
перец
1 яйцо

Для начинки:

2 столовые ложки итальянской томатной пасты (или разведите нашу концентрированную томатную пасту немного водой)

1 моцарелла, нарезанная кубиками
Орегано
Немного оливкового масла

Вымойте и нарежьте цветную капусту.

Сварите или отварите на пару до тех пор, пока ножки не станут мягкими, вы заметите, проткнув их вилкой.

Разогрейте духовку до 240°C.

Слейте соцветия капусты и поместите их на чистое кухонное полотенце. Оберните их полотенцем, чтобы их немного отжать. Вы должны убрать воду.

После отжимания поместите их в миску и добавьте тёртый сыр, яйцо, соль, перец и перемешайте до однородности.

Выстелите противень с низкими краями размером около 24 см пергаментом для выпечки.

Налейте смесь на противень и разровняйте, чтобы она была равномерно распределена.

Выпекайте в духовке около 20/30 минут или до тех пор, пока края не начнут поджариваться.

Выньте из духовки (оставив её включённой), и приправьте пиццу, сначала намазав её томатной пастой, а затем разложив моцареллу, нарезанную кубиками.

Добавьте немного орегано и немного оливкового масла.

Поставьте обратно в духовку до тех пор, пока моцарелла не расплавится.

Рецепт 2. Пицца-пятиминутка – Pizza di 5 minuti

Crosta della pizza:

2 uova grandi
2 cucchiaini di formaggio parmigiano
1 cucchiaino di polvere di buccia di psillio
1/2 cucchiaino di condimento italiano
sale da gustare
2 cucchiaini olio per friggere

Condimento:

45 g mozzarella
3 cucchiaini di salsa al pomodoro
1 cucchiaino di basilico appena tritato

Metti gli ingredienti secchi in una ciotola.

Aggiungi 2 uova e mescola tutto insieme usando il frullatore. Assicurati di continuare a frullare per circa 30 secondi, consentendo alla buccia di psillio di assorbire parte del liquido.

Riscalda 2 cucchiaini d'olio per friggere in una padella a fuoco medio-alto. Una volta molto caldo, metti il composto nella padella e stendilo a forma di cerchio.

Una volta che i bordi hanno iniziato a formarsi e sembrano leggermente marroni, capovolgere la crosta della pizza.

Opzionalmente puoi trasferirlo su un piatto e capovolgerlo da lì. Accendi la griglia in alto nel forno.

Cuocere sul lato opposto per 30-60 secondi, quindi spegnere.

Stendere sopra la salsa di pomodoro sulla pizza

Aggiungere la mozzarella, quindi mettere la pizza nel forno per cuocere alla griglia. Una volta che la mozzarella bolle, rimuovi dal forno.

Servire con del basilico appena tritato sopra.

Корж для пиццы:

2 больших яйца

2 столовые ложки сыра пармезан (или другого тёртого твёрдого сыра)

1 столовая ложка псиллиума (порошка шелухи подорожника)

1/2 чайной ложки итальянской приправы

соль по вкусу

2 чайные ложки масла для жарки

Начинка:

45 г моцареллы

3 столовые ложки томатного соуса

1 столовая ложка свежесжатого базилика

Поместите сухие ингредиенты в миску.

Добавьте 2 яйца и смешайте всё вместе, используя миксер. Продолжайте взбивать около 30 секунд, позволяя псиллиуму поглотить часть жидкости.

Разогрейте 2 чайные ложки масла на сковороде на среднем огне. Поместите тесто в сковороду и растяните его ширине дна.

Как только края начнут зажариваться и покоричневеют, переверните корж.

При желании вы можете перенести его на тарелку и перевернуть там. Включите гриль в духовке.

Выпекайте на противоположной стороне в течение 30-60 секунд, затем выньте.

Смажьте томатным соусом.

Добавьте моцареллу, затем поместите пиццу в духовку. Как только моцарелла закипит, выньте пиццу из духовки.

Подавать, посыпав свеженарезанным базиликом.

Рецепт 3. Пицца с острой колбасой – Pizza al salame piccante

Base della pizza

250 g di mozzarella

70 g di farina di mandorle

1 cucchiaino di polvere di buccia di psillio

3 cucchiaini di crema di formaggio

1 uovo grande

1 cucchiaino di olio

½ cucchiaino di sale

½ cucchiaino di pepe

Topping

100 g di mozzarella
½ tazza di salsa di pomodoro di
16 fette di salame piccante
Origano

Preriscaldare il forno a 200°. Misura 250g di mozzarella e mettile in una ciotola per microonde. Scalda fino a quando non è completamente sciolto e filante (90 secondi)
Aggiungi 3 cucchiaini. crema di formaggio e 1 uovo al formaggio e mescolare bene.
Aggiungi la farina di mandorle, 1 cucchiaino di polvere di buccia di psillio, 1 cucchiaino di olio, salare e pepare con il composto di formaggio e mescolare insieme.
Mentre mescoli l'impasto, dovrebbe diventare abbastanza freddo da lavorare con le mani. Impastare la pasta insieme fino a quando non si può formare una palla rotonda.
Premi l'impasto con le mani, formando un motivo circolare mentre premi verso l'esterno.
Cuocere la pizza per 10 minuti su un lato e rimuoverla dal forno.
Capovolgere la pizza dall'altra parte e cuocere per altri 2-4 minuti.
Rimuovi la pizza dal forno e aggiungi condimenti a tua scelta:
Nel nostro caso pomodoro mozzarella e salame piccante.
Cuocere di nuovo per altri 3-5 minuti o fino a quando il formaggio si scioglie bene.
Lasciare raffreddare leggermente, tagliare a fette e servire.

База:
250 г моцареллы
70 г миндальной муки
1 столовая ложка псиллиума
3 столовые ложки мягкого плавленого сыра
1 большое яйцо
1 ст.л. масла
½ ч.л. соли
½ ч.л. перца

Начинка:
100 г моцареллы
½ стакана итальянской томатной пасты (или разведите немного водой нашу концентрированную)
16 ломтиков острой сыровяленой колбасы
Орегано

Разогрейте духовку до 200°. Возьмите 250 г моцареллы и поместите их в миску для микроволновки.
Нагревайте до того момента, как она полностью расплавится (90 секунд).
Добавьте в моцареллу плавленый сыр и яйцо и хорошо перемешайте.
Добавьте миндальную муку, псиллиум, масло, посолите, поперчите и смешайте.
Когда вы будете смешивать тесто, оно должно стать достаточно холодным, чтобы работать руками. Замесите тесто, и сделайте шар.
Растяните тесто руками из центра наружу, образуя лепёшку.
Выпекайте корж в течение 10 минут с одной стороны и выньте его из духовки.
Переверните на другую сторону и выпекайте еще 2-4 минуты.
Выньте из духовки и добавьте начинку по вашему выбору, в нашем случае, томатную пасту, моцареллу и острую колбасу.
Выпекайте ещё 3-5 минут или до тех пор, пока сыр не расплавится.

Дайте слегка остыть, нарежьте ломтиками и подайте на стол.

Рецепт 4. Пицца с овощами – Pizza alle verdure

Per il Condimento

3 cucchiaini di salsa di pomodoro

1 cucchiaino di origano essiccato

150 gr di mozzarella a dadini o formaggio grattugiato

50 gr di peperoni o zucchine o melanzane

olive nere o verdi (facoltativo)

olio evo q.b

Per la Base:

4 uova intere

200 gr di formaggio tipo emmental

100 gr di mozzarella

Prendi una ciotola capiente e rompi al suo interno le uova, unisci la mozzarella a dadini e il formaggio svizzero, a piacimento può sostituire lo svizzero con il provolone.

Amalgama fino ad ottenere un composto omogeneo. Prepara una teglia con della carta da forno e preriscalda il forno.

Versa il composto sulla carta da forno e con l'aiuto della spianatoia stendilo in modo da formare la base della pizza.

Metti in forno per 15 minuti, la base deve essere dorata e compatta. Tirala fuori e lasciala riposare per due minuti.

Ora è il momento di farcire la nostra pizza.

Sulla base appena preparata versa la passata di pomodoro al centro e stendila avendo cura di lasciare il classico bordo tipico della pizza. Disponi poi i dadini di mozzarella, l'origano, i peperoni o l'ortaggio che preferisci, le olive e non dimenticare un filo di olio evo.

Rimetti in forno per altri cinque minuti ed ecco fatto!

La pizza può essere condita con altri ingredienti a piacere e la base può essere usata anche per accompagnare le verdure.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.