

КЕТО РЕЦЕПТЫ

по методике Green Keto



18+

Автор книги
нутрициолог
Ирина Никашина

Ирина Никашина

Кето-рецепты

«Автор»

2023

Никашина И.

Кето-рецепты / И. Никашина — «Автор», 2023

Сборник рецептов по низкоуглеводному питанию по методике "Грин кето" с большим количеством клетчатки от нутрициолога Ирины Никашиной. Это уже третья книга Ирины на тему диетологии. Ирина - участник конференций и ТВ программ, финалист премии лучших онлайн-школ по здоровью в 2023 году. Автор проекта по индивидуальному сопровождению "Сервис "Кето №1". Книга содержит как рецепты из строгого списка, так и из расширенного - с разными овощами и даже с некоторыми злаками. В книге представлены и кето-десерты и кето-напитки.

© Никашина И., 2023

© Автор, 2023

Ирина Никашина

Кето-рецепты

Введение.

Как использовать этот список рецептов грамотно.

Обязательно к прочтению

Друзья, я приветствую вас на страницах моей третьей книги, посвященной диетологии. Уже шесть лет я придерживаюсь низкоуглеводного питания с ежегодным летним грамотным расширением на углеводы, и мой вес в норме после периода похудения в 2014—2018 годах. Моя первая книга «Друг по имени КЕТО» переведена на три языка, и ее прочли десятки тысяч человек, и я безгранично счастлива, что эта емкая, но в то же время необъемная книга является настольной для многих из вас! Если вам нужно познакомиться с тонкостями грамотного кето, то обязательно прочтите ее, если еще не сделали этого. Книга написана простыми словами и без лишней «воды». Вторая моя книга была мотивационной, потому что хотеть быть на диете – это одно, а начать и дойти до результата – это уже более сложный процесс, который требует настроя и мотивации.

Я обязана рассказать немного о себе, прежде чем перейти к самому главному – низкоуглеводным рецептам. Меня зовут Никашина Ирина, я дипломированный и практикующий нутрициолог, профессиональный спортсмен по бодибилдингу в категории «фитнес-бикини», долго проработала в фитнес-индустрии, где была и тренером, и управленцем, и преподавателем молодых тренеров.

Двадцать лет назад я пропагандировала классическое правильное питание и составляла множество подобных программ для своих клиентов. Пока я работала в этой атмосфере, правильно питалась и тренировалась, у меня не возникало проблем с лишним весом. Но потом я ушла в семейный бизнес и сама не заметила, как набрала почти двадцать килограммов лишнего веса. Стройнеть я решила привычным мне методом – тренировками и правильным классическим питанием, но вес уходил очень долго, и, учитывая мои деловые перелеты со сменой часовых поясов, я часто срывалась и просто не могла войти в нормальный ритм питания. Но и образ жизни на тот момент поменять не могла, было много работы.

В 2017 году я начала пробовать низкоуглеводное питание, сначала делала много ошибок, так как оно было мало изучено и не все понимали, как должно выглядеть безопасное кето. Я читала много зарубежных источников, пробовала и делала выводы. Как же я в тот момент была благодарна своему спортивному прошлому, которое помогало мне в понимании и изучении нового типа питания. Знание анатомии и физиологии помогли мне найти правильный путь и в итоге создать свою методику, которая называется green keto (зеленое кето). Тарелки моих подопечных визуально сильно отличаются от того, что вы привыкли видеть в соцсетях под хештегом «кето», и когда врачи моих подопечных видят фото их тарелок, очень удивляются, что это кето, и самое главное – разрешают им так питаться. Потому что моя методика за счет большого количества клетчатки, правильно подобранного количества белка (без его переизбытка) и с правильным сочетанием жирных кислот позволяет получить все преимущества кето-диеты по улучшению здоровья и снижению веса, но сделать это безопасно для организма.

Мой авторский курс «Здоровье. Стройность. Молодость» с 2019 по 2023 годы прошли более 9000 человек, а моя школа получила премию как финалист лучших онлайн-школ по здоровью и фитнесу за 2022 год. Но основными победами я считаю нормализацию уровня сахара у подопечных за первые 7–10 дней питания и интенсивное снижение веса за счет жировой ткани с сохранением мышечной массы. Биоимпедансный анализ тела, который мы проводили у группы подопечных, этому свидетельствует. За полгода мои подопечные избавляются от жировой

вого гепатоза печени, ведь организм начинает вырабатывать кетоны именно из висцерального жира в первую очередь, а также избавляются от инсулинорезистентности за счет нормализации уровня сахара. У пожилых подопечных нормализуется давление, так как организм избавляется от лишней жидкости, и нагрузка на сосуды минимизируется.

Тысячи отзывов и фото результатов вы можете найти на моем сайте keto-pravda.ru. От себя хочу еще добавить факт того, что я ежегодно делаю чек-ап организма и выкладываю его результаты в соцсетях. У меня все в порядке и с липидным профилем (холестерин и коэффициент атерогенности в норме), и со щитовидной железой, отсутствуют камни в желчном пузыре, хотя есть врожденный загиб и я нахожусь на интервальном питании, и с моей печенью тоже все в порядке. Мне 43 года, и я довольна как своим внешним видом, так и здоровьем.

В этой книге я решила разместить пул рецептов, составленных по моей методике, чтобы вы могли с ними ознакомиться. Важно понимать, что, питаясь по ним, не стоит употреблять в пищу ничего другого, иначе смысл в диете теряется. Рецепты основных блюд рассчитаны на двухразовое питание, то есть можете пробовать делать по два приема пищи в день, используя те, которые вам по душе. В мае 2023 года мы с командой запустили большой онлайн-проект «Сервис КЕТО № 1», где каждому подопечному подбирается индивидуальное меню из почти 500 рецептов и ежемесячно перепроверяется БЖУ, так как вес снижается, и это важно учитывать. Там есть и индивидуальное сопровождение по питанию от ассистента, и подсказки по состоянию организма в период адаптации к новому типу питания, и чат общения с единомышленниками, и мотивационные прямые эфиры, а скоро мы планируем ввести поддержку психолога. Все подробности о новом проекте с индивидуальным сопровождением вы можете увидеть на сайте serviceketo.com, и цена вас тоже приятно удивит.

Итак, перед вами сборник рецептов по моей методике «green keto», и я очень надеюсь, что они помогут вам! Я специально включила в книгу самые разнообразные и часто необычные рецепты, чтобы вам было интереснее. В моем онлайн-проекте рецепты, конечно, есть из каждого типа белка с самыми разными гарнирами, на любой вкус и кошелек. Если вы решили начать кето впервые, очень рекомендую вам изучить больше информации, ее много и в моей книге «Друг по имени КЕТО», и в моих соцсетях. Если вам нужно улучшить свое здоровье или снизить вес, то начинайте со списка строгих рецептов, если худеть вам не нужно, то можете сразу брать расширенный список. LCHF рецепты для того, чтобы загрузиться углеводами через полгода строгой кето-диеты, или для тех, кто не хочет быть на диете со строгим списком продуктов. На кето-сервисе, конечно, рецептов в сотни раз больше, и они составлены с индивидуальным БЖУ под ваши потребности. Эту книгу я решила написать для того, чтобы вы могли попробовать безопасное кето по моей методике, рецепты составлены по усредненному БЖУ, но тем не менее они помогут вам на первом этапе обязательно! Желаю вам удачи, здоровья, стройности и молодости!

Строгие кето-рецепты с усредненным БЖУ

(в скобках указано процентное содержание углеводов, жиров и белка)

***Свинина с соусом из кокосовых сливок с белыми грибами
и пюре из цветной капусты (8/71/21)***

Ингредиенты:

150 г свинины;
200 г белых грибов;
15 г репчатого лука;
30 г сливочного масла (82,5%);

50 мл кокосовых сливок (20%);
150 г цветной капусты;
100 г рукколы;
15 г оливкового масла Extra Virgin;
1 ч. л. лимонного сока;
морская соль по вкусу.

Приготовление:

Для соуса разогрейте на сковороде 10 г сливочного масла и обжарьте мелко нарезанный лук до прозрачности. К луку добавьте нарезанные грибы и готовьте, пока они не уменьшатся в размере. Затем добавьте кокосовые сливки и тушите, пока соус не загустеет (примерно 10 минут).

Во второй сковороде приготовьте свинину. Для этого обжарьте мясо с двух сторон, по 5–7 минут на каждую сторону. Выложите мясо на тарелку и полейте сливочно-грибным соусом.

Для гарнира приготовьте пюре из цветной капусты. Отварите соцветия цветной капусты, выньте их из воды. Блендером перебейте капусту в пюре и добавьте 20 г сливочного масла.

В качестве салата возьмите рукколу и полейте ее оливковым маслом и лимонным соком.

Свинина с тушеной капустой (9/70/21)

Ингредиенты:

100 г нежирной свинины;
400 г пекинской капусты;
30 г рафинированного оливкового масла;
соль и специи по вкусу.

Приготовление:

Свинину нарежьте небольшими кусочками. Пекинскую капусту нашинкуйте.

Масло разогрейте в сковороде и жарьте свинину на среднем огне, постоянно помешивая, до появления розовой корочки. Добавьте капусту к мясу, перемешайте, влейте полстакана воды и тушите под крышкой 10–15 минут, периодически перемешивая.

Мясные корзиночки с шампиньонами и гарниром из стручковой фасоли (9/69/22)

Ингредиенты:

100 г нежирной свинины;
150 г шампиньонов;
1 яйцо;
20 г масла гхи;
30 г сыра пармезан;
250 г зеленой стручковой фасоли;
25 г рафинированного оливкового масла;
соль, специи по вкусу.

Приготовление:

Мясо перемелите в фарш, добавьте яйцо, соль и специи, перемешайте и сформируйте корзиночки на противне.

Шампиньоны некрупно нарежьте и обжарьте на масле гхи, выложите в мясные корзиночки и поставьте запекаться в разогретую до 200°C на 20 минут. Затем выньте корзиночки и посыпьте натертым сыром, запекайте еще 10 минут.

Для гарнира разогрейте в сковороде оливковое масло и притушите на нем зеленую фасоль 5–7 минут.

Запеченная свинина с грибами, кабачком гриль и салатом (10/70/20)

Ингредиенты:

200 г свинины (мясо для отбивных);
100 г шампиньонов;
30 г репчатого лука;
20 г рафинированного оливкового масла;
30 г сметаны (30%);
150 г кабачка;
100 г огурца;
100 г авокадо;
50 г рукколы;
25 г оливкового масла extra virgin;
1 ч. л. лимонного сока;
соль и перец по вкусу.

Приготовление:

Нарежьте мелко лук и шампиньоны. Разогрейте рафинированное масло и до прозрачности обжарьте лук, добавьте шампиньоны и обжаривайте 5–7 минут.

Свинные отбивные натрите солью и перцем и обжарьте на сковороде-гриль с двух сторон по несколько минут.

Затем переложите мясо в застеленную пергаментом форму, сверху выложите шампиньоны и смажьте сметаной. Запекайте 30 минут при 180°C.

Кабачок нарезать на кружочки толщиной 0,5 см и по 1 минуте с каждой стороны обжарить на сковороде-гриль.

Для салата нарежьте огурец и авокадо, нарвите рукколу, заправьте оливковым маслом и лимонным соком, посолите и перемешайте.

Свиная печень тушеная со сметаной с гарниром из брокколи и салатом (9/72/29)

Ингредиенты:

150 г свиной печени;
30 г репчатого лука;
25 г сметаны (25–30%);
35 г масла гхи;
100 г соцветий брокколи;
100 г листового салата;

15 г оливкового масла extra virgin;
1 ч. л. лимонного сока;
соль и специи по вкусу.

Приготовление:

Печень очистите от пленок и протоков и нарежьте на небольшие кусочки.

Лук нарежьте полукольцами и обжарьте масле гхи до прозрачности.

Печень отправьте к луку и тушите на среднем огне под крышкой, периодически помешивая, 5–7 минут.

В сметану добавьте соль, специи и полстакана воды, перемешайте и вылейте к печени, тушите под крышкой еще 5 минут.

Для гарнира в кипящей воде отварите соцветия брокколи 3–5 минут и переложите в холодную воду на 1-2 минуты. Затем выньте брокколи из воды и дайте стечь лишней влаге.

Для салата возьмите любой листовой салат (можно использовать микс салатов) нарвите его руками и полейте соусом из оливкового масла, лимонного сока, соли и специй.

Запеченное свиное сердце с пюре из цветной капусты с рапини и шпинатом (8/70/22)

Ингредиенты:

1 свиное сердце (примерно 300 г);
30 г репчатого лука;
35 г рафинированного оливкового масла;
20 г сметаны (25–30%);
200 г цветной капусты;
100 г рапини;
30 г замороженного шпината;
40 г сливочного масла (82,5%)

Приготовление:

Промойте сердце и вымачивайте его в воде 4 часа, меняя воду каждый час.

Форму для запекания застелите фольгой. Лук крупно нарежьте, смешайте с 15 г оливкового масла и выложите на дно формы.

Надрежьте сердце вдоль почти до конца, натрите солью и специями и выложите на лук надрезом вверх. Смажьте сердце сметаной, в форму налейте полстакана воды, закройте фольгой и запекайте в духовке при 180°C в течение 1,5 часов.

Для гарнира отварите соцветия цветной капусты, добавьте сливочное масло и сделайте пюре, в нем должны остаться комочки.

Рапини крупно нарежьте и потушите с оставшимся оливковым маслом. Когда листья станут мягкими, добавьте шпинат и готовьте на медленном огне до получения однородного соуса.

Смешайте пюре с соусом и специями.

Свинина с оливками и цукини и салатом (9/70/21)

Ингредиенты:

130 г свинины;

100 г цукини;

6–8 средних оливок;

20 г красного лука;

20 г базилика;

10 г бальзамического уксуса;

щепотка сушеного майорана или розмарина;

щепотка сушеного орегано;

черный молотый перец по вкусу;

15 г рафинированного оливкового масла;

80 г огурца;

60 г пекинской капусты;

80 г авокадо;

10 г кинзы;

10 г оливкового масла extra virgin;

1 ч. л. лимонного сока.

Приготовление:

Свинину нарежьте средними кусочками толщиной примерно 1 см, лук – полукольцами, цукини и оливки – тонкими кружочками.

Листья базилика отделите от стеблей.

Смешайте бальзамический уксус, рафинированное оливковое масло, соль, перец, орегано и майоран (или розмарин).

Сложите мясо в пакет, залейте соусом, перемешайте и оставьте в холодильнике на 20–30 минут.

Нагрейте сковороду на среднем огне и без масла подрумяньте лук в течение 2-3 минут. Добавьте свинину с соусом и готовьте еще 5-6 минут. Добавьте оливки и цукини. Жарьте еще 5–7 минут, постоянно помешивая. После выключения посыпьте базиликом.

Для салата нарежьте огурец, авокадо, зеленую часть пекинской капусты и листья кинзы, сбрызните лимонным соком, посолите морской солью и заправьте оливковым маслом.

Кето-рагу из свинины (9/69/22)

Ингредиенты:

170 г свиной вырезки;

100 г черешков сельдерея;

100 г цветной капусты;

30 г репчатого лука;

50 г рафинированного оливкового масла;

200 г спаржи;

1,5–2 стакана костного бульона;

соль и перец по вкусу.

Приготовление:

Свинину порежьте на небольшие кусочки и обжарьте на 20 г масла, постоянно помешивая, до получения золотистой корочки, переложите в кастрюлю, залейте бульоном и оставьте тушиться.

Пока свинина тушится, приготовьте овощи.

Нарежьте капусту, сельдерей и лук и слегка обжарьте на оставшем масле, добавьте овощи к мясу, приправьте солью и перцем, тушите до готовности. После выключения добавьте мелко нарезанную спаржу и перемешайте.

Свинные отбивные с зеленой фасолью (9/70/21)

Ингредиенты:

200 г свинины (мясо для отбивных, без костей);
30 г масла гхи;
250 г зеленой стручковой фасоли;
20 г рафинированного оливкового масла;
1 веточка свежего розмарина (мелко нарежьте);
1 зубчик чеснока (мелко нарезать);
30 г сливок (33%);
соль и перец по вкусу.

Приготовление:

Приправьте свинные отбивные солью и перцем по вкусу.

В сковороде на среднем огне разогрейте масло гхи и обжарьте свинные отбивные с двух сторон по 5–8 минут каждую, снимите мясо

В ту же сковороду добавьте чеснок и розмарин, обжаривайте до появления аромата. Потушите огонь и влейте в сковороду сливки. Когда сливки станут густеть, перелейте соус в отдельную миску.

На среднем огне разогрейте оливковое масло и обжарьте пару минут зеленую фасоль, затем добавьте немного воды (или куриного бульона) и тушите на небольшом огне под крышкой 5 минут. Снимите крышку и готовьте еще 5 минут.

На тарелку выложите свинину и фасоль, полейте соусом.

Свинина с грибами и кабачком (9/70/21)

Ингредиенты:

150 г свинины;
300 г кабачка;
100 г шампиньонов;
10 г укропа;
60 г сливочного масла (82,5%).

Приготовление:

На двух сковородах обжарьте на сливочном масле:

- 1) свинину с репчатым луком, позже добавьте шампиньоны;
- 2) кабачок 5 минут, постоянно помешивая.

Объедините все в одну посуду и посыпьте мелко нарезанным укропом.

Лодочки с фаршем (9/71/20)

Ингредиенты:

400 г кабачков;
100 г фарша из постной говядины;
80 г фарша из свинины;
30 г сала;
30 г репчатого лука;
20 г сливочного масла (82,5%);
20 г твердого сыра (типа пармезан);
15 г укропа;
5 г семян кунжута.

Приготовление:

Кабачок разрежьте вдоль, извлеките сердцевину, сформировав лодочки.

Перекрутите говядину, свинину и сало в фарш, перемешайте до однородности. Добавьте соль и перец по вкусу.

На сливочном масле обжарьте репчатый лук, добавьте фарш, нарезанную сердцевину кабачка и обжарьте до полуготовности.

Переложите обжаренный фарш в лодочки и поставьте запекаться в духовку на 20 минут при 180°C.

Посыпьте лодочки натертым сыром и запекайте еще 10–15 минут.

После приготовления посыпьте блюдо мелко нарезанным укропом и кунжутом.

Паштет из говяжьей печени (8/72/20)

Ингредиенты:

250 г говяжьей печени;
150 г цуккини;
30 г репчатого лука;
30 г рафинированного оливкового масла;
60 г сливочного масла (82,5%);
150 г огурца.

Приготовление:

Печень обработать от прожилок, нарезать кусочками.

На оливковом масле обжарить мелко нарезанный репчатый лук, добавить к луку печень, чуть подсолить. Обжарить печень, убавить огонь и тушить 15 минут.

Цуккини нарезать кубиками (или натереть на терке) и добавить к печени. Готовить еще 5–10 минут.

В чашу блендера переложить печень с цуккини, измельчить до состояния паштета. Добавить сливочное масло и перемешать еще раз до однородности.

Огурец нарезать кружочками и намазать паштетом.

Бамия с говяжьим фаршем (8/71/21)

Ингредиенты:

350 г бамии;
150 г говяжьего фарша;
40 г масла гхи;
100 г огурца;
соль и специи по вкусу.

Приготовление:

В глубокой сковороде разогрейте масло гхи и на среднем огне обжарьте фарш до изменения цвета.

Добавьте бамию, перемешайте и влейте полстакана воды. Накройте крышкой и тушите 15 минут. Добавьте приправы и тушите еще 2-3 минуты.

Подавайте с нарезанным огурцом.

Стейк из говядины с салатом из свежих овощей (10/71/19)

Ингредиенты:

200 говядины (стейк);
200 г огурца;
100 г листового салата;
200 г авокадо;
20 г оливок;
20 г базилика;
20 г оливкового масла;
10 г кунжута;
2 ч. л. лимонного сока;
соль и специи по вкусу.

Приготовление:

Стейк промокнуть бумажным полотенцем от лишней влаги, втереть в него специи и соль и обжарить на сковороде-гриль по 3–5 минут с каждой стороны. Далее, если хотите, можете довести стейк до нужной степени готовности в разогретой до 190°C духовке, завернув посуду в фольгу, не более 10 минут.

Для салата нарежьте овощи крупно, салат нарвите руками, оливки порежьте на половинки. Несколько листочков базилика оставьте для украшения, остальной базилик нарежьте в салат. Заправьте салат оливковым маслом, лимонным соком и солью, посыпьте кунжутом и перемешайте.

Бефстроганов с пастой из кабачка (8/72/20)

Ингредиенты:

150 г говядины (филе);
30 г сливок (33%);
30 г репчатого лука;
15 г масла гхи;
200 г кабачка;
80 г авокадо.

Приготовление:

Филе говядины слегка отбейте под пленкой. Затем нарежьте мясо поперек волокон на тонкие ломтики (примерно 0,5 см), ломтики нарежьте соломкой.

Лук нарежьте тонкими кольцами.

На сковороде разогрейте 10 г масла гхи и обжарьте мясо 2-3 минуты, помешивая. Мясо должно быть на сковороде в один слой, если сковорода небольшая, обжаривайте мясо небольшими порциями в несколько приемов.

На той же сковороде слегка обжарьте лук, чтобы он стал золотистым. Влейте к луку сливки и немного воды, выложите мясо и все хорошо перемешайте. Тушите под крышкой 5 минут.

Для гарнира натрите кабачок на тонкие полоски при помощи терки для моркови по-корейски (или используйте другой кухонный инструмент, который поможет сделать из кабачка спагетти) и 2 минуты обжарьте на 5 г масла гхи.

Подавайте с нарезанным на ломтики авокадо.

Тушеная говядина с кето-рисом и салатом (9/71/20)

Ингредиенты:

150 г говядины (филе);
30 г репчатого лука;
10 г рафинированного оливкового масла;
180 г цветной капусты;
20 г сливочного масла (82,5%);
куркума для цвета на кончике ложки;
100 г салата айсберг;
100 г огурца;
10 г укропа;
15 г оливкового масла extra virgin;
5 г кунжута;
1 ч. л. лимонного сока;
соль и специи по вкусу.

Приготовление:

Лук нарежьте и обжарьте несколько минут на рафинированном оливковом масле до прозрачности. Говядину нарежьте поперек волокон на кусочки примерно по 2 см и добавьте к луку. Обжаривайте мясо, часто помешивая, до румяной корочки. Затем влейте полстакана воды и тушите под крышкой 15–20 минут.

Соцветия цветной капусты натрите на терке или измельчите в блендере. Разогрейте сливочное масло на сковороде и обжаривайте на нем «рис» из цветной капусты до мягкости. Добавьте куркуму для цвета и перемешайте.

Для салата измельчите листья салата айсберг, огурец и укроп, заправьте все оливковым маслом extra virgin и лимонным соком, посыпьте семенами кунжута и перемешайте.

Салат с отварным говяжьим языком (8/72/20)

Ингредиенты:

280 г отварного говяжьего языка;
100 г огурца;
100 г авокадо;
10 г базилика;
15 г домашнего майонеза;
соль и перец по вкусу.

Приготовление:

Язык и огурец нарежьте брусочками, авокадо нарежьте кубиками, базилик мелко порубите. Добавьте домашний майонез, соль, перец и перемешайте. Украсьте листиками базилика.

Сливочное рагу с говядиной (8/70/22)

Ингредиенты:

100 г говядины;
10 г рафинированного оливкового масла;
50 г бекона;
100 г цветной капусты;
100 г пекинской капусты;
100 г стручковой фасоли;
30 г репчатого лука;
30 г сливок (33%);
20 г сливочного масла;
соль и специи по вкусу.

Приготовление:

Говядину нарежьте на небольшие кусочки и слегка обжарьте на оливковом масле. На той же сковороде до хрустящей корочки обжарьте бекон, нарезанный на кусочки по 1,5–2 см.

Переложите мясо в кастрюлю, выложите в туда же бекон, соцветия цветной капусты, нашинкованную пекинскую капусту и стручковую фасоль, залейте водой, чтобы она покрывала все ингредиенты. Доведите на сильном огне до кипения, затем убавьте огонь и тушите 10 минут.

Лук мелко нарежьте и обжарьте на сливочном масле, чтобы он стал слегка золотистым. Добавьте лук, сливки соль и специи в рагу и тушите еще пару минут.

Салат с говядиной (8/70/22)

Ингредиенты:

170 г говядины (стейк);
100 г салата (микс);
10 г листьев мяты;
120 г огурца;
30 г лука-шалот;
15 г лайма
20 г кедровых орехов;
25 г оливкового масла extra virgin;
5 г вустерского соуса;
2 ч. л. сока лайма;
щепотка молотого красного перца;
щепотка черного молотого перца;
соль по вкусу.

Приготовление:

Нарежьте огурец и лук-шалот тонкими ломтиками, переложите их в салатник, добавьте красный перец, сок лайма, вустерский соус и оливковое масло, перемешайте, накройте крышкой и оставьте мариноваться.

Стейк промокните бумажным полотенцем, натрите черным перцем и солью и обжарьте на сковороде-гриль по 5–7 минут с каждой стороны, затем снимите со сковороды, накройте фольгой и дайте отдохнуть мясу до 10 минут. После этого нарежьте мясо на ломтики.

Соберите салат: нарезанная ломтиками говядина, листья салата и мяты, подготовленные овощи, кедровые орехи, маринад из миски с овощами. Украсьте салат ломтиками лайма.

Перемешайте салат перед подачей.

Котлеты из говяжьей печени с брокколи (11/69/20)

Ингредиенты:

150 г говяжьей печени (перемолотой в фарш);
1 яйцо;
20 г сметаны (30%);
1 ст. л. псиллума;
15 г кокосового масла для жарки;
3 г сушеного чеснока;
100 г брокколи;
30 г масла гхи;
соль и специи по вкусу.

Приготовление:

В фарш из печени добавьте яйцо, сметану, псиллум, сушеный чеснок, соль и перец. Перемешайте и сформируйте котлеты. На сковороде разогрейте кокосовое масло и обжарьте котлеты с каждой стороны по 1,5–2 минуты.

Для гарнира отварите соцветия брокколи в кипящей подсоленной воде 5 минут и выложите в тарелку. Масло гхи растопите и полейте им брокколи.

Брюссельская капуста с цыпленком (10/70/20)

Ингредиенты:

250 г замороженной брюссельской капусты;
200 г филе бедра курицы;
50 г сливок (33%)
40 г сливочного масла (82,5%)

Приготовление:

На сливочном масле обжарьте нарезанное филе.

В кипящую чуть подсоленную воду опустите капусту и, доведя до кипения, снимите с огня и слейте воду.

Добавьте брюссельскую капусту на сковороду к филе на 5–10 минут.

Добавьте сливки, соль, перец по вкусу, доведите до кипения и выключите. Дайте настояться и подавайте на стол, украсив мелко нарезанной зеленью и семенами кунжута.

Куриные крылышки с пармезаном, цукини и салатом (8/71/21)

Ингредиенты:

150 г куриных крыльев;
10 г масла гхи;
3 г сушеного чеснока;
20 г сыра пармезан (натереть на терке);
5 г петрушки (мелко нарубить);
200 г цукини;
20 г лука;
10 г рафинированного оливкового масла;
100 г листового салата;
15 г оливкового масла extra virgin;
1 ч. л. лимонного сока;
соль и специи по вкусу.

Приготовление:

Крылья разделите на половинки и замаринуйте с перцем, солью и чесноком, оставьте 1,5–2 часа (если есть возможность, то оставьте мариноваться на ночь).

На среднем огне разогрейте масло гхи и обжаривайте крылышки до золотистого цвета, затем добавьте пармезан и петрушку, перемешайте и снимите с огня.

Цукини нарежьте кубиком и обжаривайте на рафинированном оливковом масле 2-3 минуты.

Нарвите листья салата и заправьте оливковым маслом и лимонным соком, посолите и перемешайте.

Куриный карман с брокколи и сыром (8/70/22)

Ингредиенты:

200 г куриного филе;
30 г чеддера;
15 г масла гхи;
20 г сметаны (30%);
3 г сушеного чеснока;
200 г зеленой фасоли;
30 г рафинированного оливкового масла;

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.