9 786191 691616

Какво да ви кажа за Вилито? Срамежлива личност е, но с буен балкански нрав, не е лесна тая комбинация! Все за манджи мисли, все тигани дрънка, не спира чаши за вино да купува… Иначе от малко се радва, все към небето гледа и залеза чака, романтична душа е явно.

Мечтае, планира, не оставя се на сивотата. С усмивка ще те посрещне, с любов ще ти сготви и няма как да не те разсмее!

Подбрала е няколко рецепти, здравословно и балансирано да се храните, и на въглехидратите да не наблягате.

www.vilistime.com

Ниско въглехидратни рецепти

за душата

от Vili's time

Нисковъглехидратни рецепти за душата

Copyright © 2018 Vili's time
Всички права запазени.
ISBN 978-619-169-161-6

За контакти: admin@vilistime.com

www.vilistime.com

За книгата 10

Нисковъглехидратни брашна, които съм използвала в рецептите 12

Мързелива баница със сирене 16

Спаначени мъфини с рикота и слънчогледови семена 18

Палачинки без грам брашно с крема сирене и сусам 20

Солени бисквити със сирене чедър и кимион 22

Солен кекс с бекон. 24

Зеленчукови мини фритати с куркума 26

Мюсли с канела 28

Хрупкави кето сандвичи със запечен бекон. 30

Солени гофрети от яйца, извара и шарена сол 32

Принцеси с кайма и кашкавал 34

Гризини от тиквички с бадемово брашно и семена 36

Безглутенови бисквити с кокос и мащерка. 38

Кето чипс от чедър, люти чушки и сусам. 42

Кюфтенца от риба тон с горчица и магданоз 44

Разядка от печени тиквички, орехи и сметана 46

Салата от авокадо, риба тон и много лимон 48

Много бързи пармезанови хрупанки без брашно 50

Камембер на фурна с розмарин и мащерка. 52

Печурки с козе сирене, чесън и масло на фурна. 54

Мариновано сирене фета с различни билки и зехтин 56

Пастет от кашу и слънчогледови ядки 58

Чипс от чедър с чеснов крем от авокадо и сметана. 60

Домашното ни суши с риба тон и авокадо 62

Свежи хапки от сирена със смлени орехи и копър. 64

Магданозено песто с кашу, конопено семе и шарлан 66

Пастет от орехови ядки, чесън и зехтин. 68

Солени гевречета с извара и риган. . 72

Пилешки пръчици с куркума и пармезан на фурна 74

Много бърза и вкусна кето пица без брашно. 76

Натисни за бърза връзка

Кюфтета от мляно свинско месо с моркови и горчица 78
Вкусен карфиолен ориз с бекон и праз 80
Бистра пилешка супа без фиде и картофи 82
Пълнени камби със сирене и пъдпъдъчи яйца 84
Суфле от тиквички с пресен копър и сирене 86
Цветни пиперки с кайма и чедър на фурна 88
Вкусни кюфтета от тиквички на фурна 90
Руло от тиквички, яйца и крема сирене 92
Веган хлебче без брашно 94
Пилешко филе с пресен розмарин и чесън 96
Пролетни гнезда от тиквички с яйца и чедър 98
Пълнени чушки с ориз от карфиол и моцарела 100
Мусака от тиквички и кайма 102
Брюкселско зеле с бекон, стафиди и сметана 104
Спагети от тиквички с три вида сирена и маслини 106
Пресни пълнени чушки с бекон и извара на фурна 108
Чеснови земелки от кокосово и тиквено брашно 110
Тиквени кюфтенца с пармезан и чедър на фурна 112
Кето филийки с тиквени и слънчогледови семки 114
Карфиолен ориз с крема сирене и кашу 116
Домашен свински пастет с кимион и черен пипер 118
Ореховки с канела и стафиди 122
Тиквеник без грам захар и брашно 124
Веган брауни от сладки картофи, орехи и канела 126
Сериозен десерт без брашно и захар 128
Какаови понички 130
Неделен десерт с рожков и пресни праскови 132
Сладкиш без захар, с моркови и канела 134
Бисквити с бадемово брашно и канела 136
Великденски козунак без глутен, захар и мая 138

Натисни за бърза връзка

За книгата

Тази книга е точно за теб ако:

- умееш да се наслаждаваш на добрата храна

- не консумираш захар и скорбяла /нишесте/

- избягваш глутена

- търсиш вкусни заместители на различни тестени изделия

- придържаш се към това в храната ти да има най-висок процент мазнини, след това белтъчини и накрая - въглехидрати

- стараеш се да държиш кръвната си захар стабилна , а от там и да контролираш отделения инсулин

- желаеш по здравословен начин да намалиш теглото си, съобразно твоите физически данни

- търсиш храни с нисък гликемичен индекс

- обичаш виното, хората с чувство за хумор и самоирония :)

И точно тук съм подбрала няколко либерални идеи в категория нисковъглехидратни-високомазнинни рецепти, с които ми се иска да се забавляваш в кухнята и да ти е много вкусно!

Вили :)

Нисковъглехидратни брашна, които съм използвала в рецептите

Кокосовото брашно се приготвя от изсушената вътрешна част на кокосовия орех. То е богато на фибри, с нисък гликемичен индекс, не съдържа глутен и е с високо съдържание на протеини. По гликемичния индекс можем да се ориентираме колко бързо се разграждат въглехидратите в кръвта. Това означава как приема на тази храна ще повлияе на повишаването на кръвната захар, съответно инсулина ни. Кокосовото брашно, освен че влияе добре на храносмилането, спомага и за понижаване на "лошите" нива на LDL холестерола. Помага също и в естествената борба с прекомерното разрастване на бактерии, вируси и гъбички.

Бадемовото брашно също не съдържа глутен и може да се приготви като се смелят бланширани /или не/ бадемови ядки. Богато е на фибри, минерали, витамини и е силен антиоксидант.

Лененото брашно са смлени семена от лен. Ценен източник на важните ненаситени мастни киселини Омега-3, Омега-6 и много богато на фибри и витамини от групата В. Помага за стопиране на започналите вече възпалителни процеси. Отразява се благотворно на храносмилането и перисталтиката и като цяло оказва благоприятно влияние върху женското здраве и хормонален баланс.

Тиквеното брашно е вторичен продукт, който се получава след извличането на тиквеното масло от семките чрез студено пресоване. Богато е на фибри, растителни протеини, магнезий, желязо, фосфор, цинк, мед, калций и не съдържа глутен.

„От ранна възраст разбрах, че готвенето никога няма да бъде професия, а страст.“

- Гордън Рамзи

ЗАКУСКИ

Печене	*Порции*
25 мин	*-*

Мързелива баница със сирене

Необходими продукти:

- 1 чаена чаша бадемово брашно
- 3 яйца
- 30-40 г разтопено краве или кокосово масло
- 200 г сирене
- 1/2 чаена лъжица сода за хляб
- 1/2 кофичка от любимото ви кисело мляко
- микс от ленено, маково и сусамово семе /за поръсване, по желание/

Нося много приятен и вкусен спомен от детството си за мързеливата баница на леля – всички много я обичахме и често, често си хапвахме, а става и за нула време!

Но сега ще ви разкажа за тази - нисковъглехидратната. Започнах с разбиването на яйцата, след това разтворих содата за хляб в киселото мляко, изсипах го към тях, а накрая добавих и разтопеното масло. Сложих натрошеното сиренце и бадемовото брашно, разбърках добре и изсипах сместа в малка тава /25х20 см/, покрита предварително с хартия за печене.

Пъхнах моята мързелива баница със сирене в предварително загрятата фурна, първо на 180 С, като след това намалих на 150 С в режим "вентилатор" и пекох за 25 минути. Както се казва "всяка фурна пече различно", затова наблюдавайте баничката – може първо да я сложите само на долен реотан или пък през цялото време на ниски градуси за по-дълго време. Готвенето, за мен, е лично творчество, все пак не можеш да кажеш на художника как да нарисува картината си, пък и бадемовото брашно не е като всички останали, трябва да се внимава с него, защото изгаря бързо!

Печене	*Порции*
25 мин	*6 броя*

Спаначени мъфини с рикота и слънчогледови семена

Необходими продукти:

- бейби спанак
- 1/2 кутийка сирене рикота /около 120-130 г/
- 4 яйца
- сол
- червен пипер
- сминдух
- прясно смлян черен пипер
- 30-40 грама сурови слънчогледови семена /накиснати предварително във вода за два часа/

Подходящи са за закуска или обяд в офиса, за децата в училище, може дори да зарадваш някой приятел 😇 Затова и ви занимавам сега с тези ароматни и здравословни спаначени мъфини с рикота и слънчогледови семена 😊

Първо разбих добре яйцата в дълбока купа, като след това добавих рикотата, която може да заместите с извара или крема сирене. След като ги смесих добре, добавих и подправките. Вярвам, че точно те са главните съблазнители в храната ни! А за тези спаначени мъфини се спрях на сол, черен, червен пипер и сминдух, като вие може да сложите същите или други, по-близки до вкуса ви.

Спанака добавих накрая, като преди това го измих, разбира се. Наложи се да разполовя някое и друго листенце, което сметнах за по-голямо, за да ми е удобно когато разпределям сместа с лъжица във формите за мъфини. И най-накрая, преди да пъхна във фурната, поръсих със слънчогледовите семена. Пекох 25 минути на 180 С в режим “вентилатор”, а като поизстинаха, 6-те симпатяги сложих в пъстри хартиени премяни.

Печене	*Порции*
-	*50 броя*

Палачинки без грам брашно с крема сирене и сусам

Необходими продукти:

- 3 яйца
- 200 г крема сирене
- 4 супени лъжици суров сусам
- сол

☝ Ако не ви се стои над котлона, веднага можете да превърнете палачинките в лесна баничка, като към всички изброени по-горе продукти добавите 100 г сирене, 2 супени лъжици зехтин и сминдух. Накрая всичко се изсипва в тавичка 25х20 см и се пече за 25 минути на 180 С в режим „вентилатор“.

Правили ли сте палачинки за вечеря? Тези, които правих снощи, са пълна импровизация и мини размера им компенсира бройката – получиха се около 50-ина 😆. Вечерята ни беше нещо като угощение с тези мои палачинки без грам брашно с крема сирене и сусам!

Първо разбих добре яйцата, към тях добавих крема сиренето, а накрая суровия сусам и малко сол – всичко това разбих търпеливо с вилица до хомогенна смес. Ако ви се струва трудоемко, винаги може да използвате блендер или пасатор за тази цел, но сусама прибавете накрая, защото идеята е да остане цял 🙂

След като тигана ми загря, с помощта на лъжица, разпределих сместа – такъв размер бяха палачинките ми, колкото побира една супена лъжица. Изобщо не отнема време самото печене, а по-скоро е необходимо внимание и концентрация, за да не изгорят. Също така нямах никакви проблеми със залепване за тигана. Е, как по-гладко може да протече едно приготвяне на домашни палачинки, та камо ли и без грам брашно 🙂 Палачинките са солени, ние си ги гарнирахме със сиренце, а аз лично си добавих и каперси, които може да замените спокойно с кисели краставички.

Печене	*Порции*
15 мин	*13 броя*

Солени бисквити със сирене чедър и кимион

Необходими продукти:

- 1/2 чаена чаша кокосово брашно /около 60 г/
- 1 кяфяна лъжица бакпулвер
- 1 яйце
- 2 супени лъжици разтопено краве или кокосово масло
- 100 г настъргано сирене чедър
- сол на вкус
- прясно смлян черен пипер
- кимион на вкус
- 1/2 чаена чаша прясно ядково мляко или каквото имате под ръка /може и чиста водица/

Могат буквално да се приготвят между другото!

Предполагам, че при някои от вас ще има колебания, свързани с кокосовото брашно. Знам, че вкуса му не допада на всички, но точно в тази рецепта, не бих го заменла с никое друго, наистина! Получават се ароматни бисквитки с много фин вкус, в които освен любимия ми чедър, поканих и една от подправките с най-сантиментално значение за мен - кимионът!

Започнах като смесих всички изброени продукти в голяма купа, а след това с ръка оформих малки топчета от сместа, които притиснах внимателно между дланите си. Наредих ги в 33-сантиметровата си тава за пица, покрита предварително с хартия за печене. Преди да ги пъхна във фурната, поръсих малко сусамово семе върху всяка бисквитка. Отново уточнявам размера на тавата, не за да се хваля 😇, а за да ви улесня и да споделя, че всички солени бисквити /13 броя/ събрах точно в нея. Пекох на 180 С за 15 минути в предварително загрята фурна.

Не се тревожете, че могат да имат по-тъмен загар и да изглеждат леко прегорели – в този случай, това дори е гаранция, че ще са още по-вкусни!

Печене	*Порции*
25 мин	*8 броя*

Солен кекс с бекон

Необходими продукти:

- 2 супени лъжици тиквено брашно
- 2 яйца /моите бяха XL/
- 100 г сирене
- 250 г извара
- чубрица
- сминдух
- 100-120 г бекон
- половин чаена лъжица сода за хляб
- 1 чаена лъжица ябълков оцет
- сурови тиквени семки /за поръсване/

Този солен кекс с бекон може да си приготвяте за закуска, обяд и вечеря, ама никак не се шегувам 🙂

В голяма купа смесих яйцата, изварата и тиквеното брашно, което е много подходящо за различни видове солени печива. Ако не разполагате с готово, може спокойно да си смелите в блендера сурови тиквени семки.

След това добавих сиренето, което натроших предварително, и бекона, нарязан на ситно. Изсипах и содата, а веднага след нея – оцета. Овкусих с чубрица, сминдух и разбърках добре. Сместа разпределих в малка тава /20-25 см/, покрита предварително с хартия, а преди да я пъхна във фурната, поръсих отгоре със сурови тиквени семки за допълнителен вкус и аромат.

Пекох 25 минути на 180 С в режим “вентилатор”. Изчаках след това малко да се охлади, разрязах на малки парченца и сервирах, като подбрах симпатични и меки салфетки, а на масата вече грееше малка ароматна свещ 🙂

Печене	*Порции*
20-25 мин	*12 броя*

Зеленчукови мини фритати с куркума

Необходими продукти:

- 6 яйца
- 3 моркова
- 1/2 глава броколи /около 250 г/
- 5-6 чери доматчета
- сирене чедър /много го обичам, затова го добавям почти навсякъде/
- куркума
- сол
- черен пипер
- ким

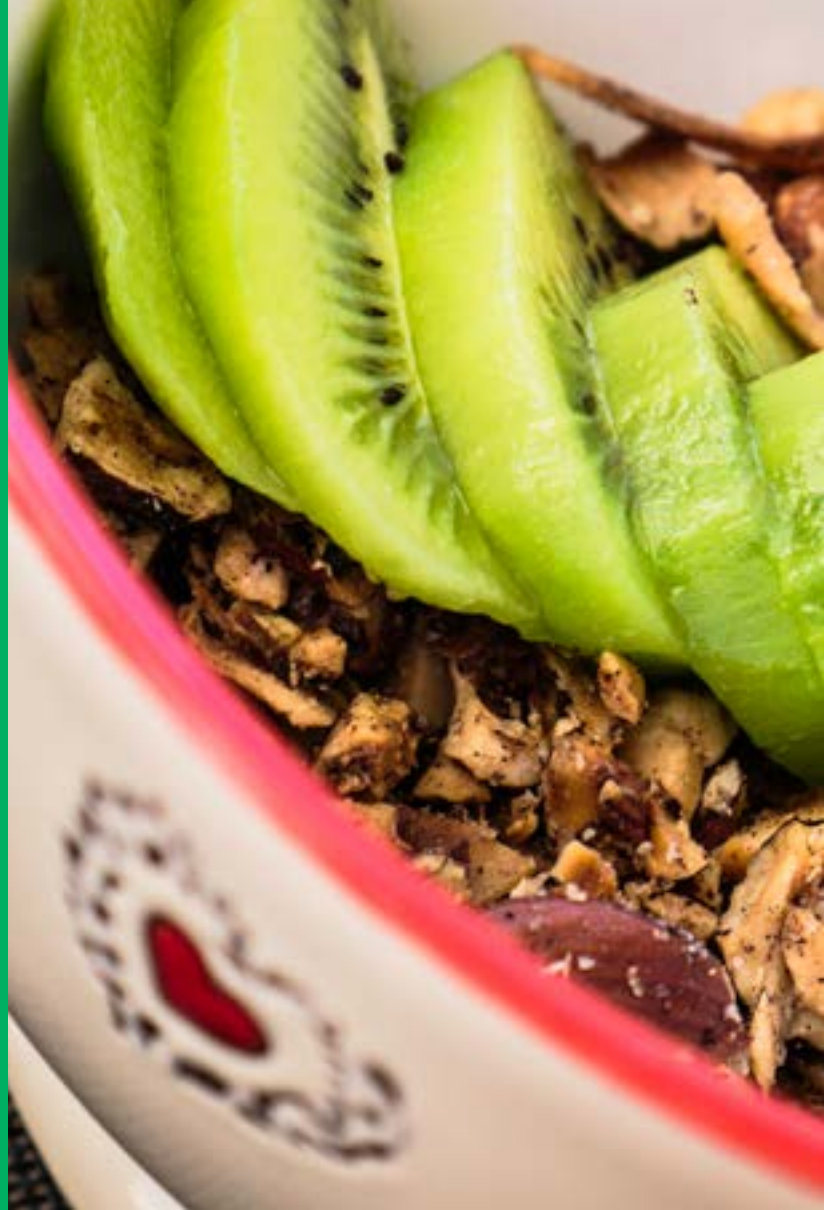
Тези фритати могат едновременно да са вашата закуска, обяд в офиса, следобедното ви подкрепление, храната на децата за училище, дори може да подарите няколко и на комшийката, та да ви се усмихне най-после 🙂

Съвсем накратко ще се опитам да обясня какво е фритата, без да навлизам в подробности, и едновременно с това веднага да бъда разбрана правилно – това е омлет със зеленчуци.

Започнах като първо разбих яйцата, а след това добавих куркумата, солта, черния пипер и кима. Нарязах броколите колкото мога по-ситно, морковите обелих и нарязах на тънки колелца. Чери доматчетата на четвъртинки, а сиренето на малки кубчета. Накрая разпределих зеленчуците и чедъра в 12 силиконови форми за мъфини, а след това във всяка една добавих от разбитите вече яйца.

Подбора на подправките е съвсем произволен, ако някоя не ви допада, спокойно може да я заместите – ясно ми е, че кима и куркумата са с доста специфичен вкус и аромат.

12-те зеленчукови мини фритати изпекох за 20-25 минути на 180 С в режим “вентилатор”. Това е 🤦‍♀️



Печене	Порции
15 мин	4

Мюсли с канела

Необходими продукти:

- 100 грама сурови лешници
- 100 грама сурови бадеми
- 3 супени лъжици кокосов чипс
- 1 супена лъжица канела на прах
- 2-3 супени лъжици разтопено кокосово масло

Ако ви е омръзнало да закусвате с яйца под всякаква форма, комбинирани със сирене, извара, краставици, чери домати… може да разнообразите сутрините си с това вкусно нисковъглехидратно мюсли с канела. Изберете два-три вида от любимите си ядки, добавете малко кокосов чипс, кокосово масло, канела и "всичко е точно" 😆

Суровите лешници и бадеми блендирах за няколко секунди, докато приемат форма и размери, която реших, че ще ми е приятно да хапвам на закуска. След това ги изсипах в 33-сантиметровата си тава за пица, която бях покрила предварително с хартия. Добавих кокосовия чипс, канелата и накрая разтопеното кокосово масло, разбърках всичко добре и сложих във фурната за 15-тина минути на 180 С в режим "вентилатор". Наблюдавайте ги и знайте, че щом усетите приятния аромат на ядките, време е за вадене!

След това оставих малко да се охладят и си ги хапнах, в комбинация с киви – вие може да ги смесите с кисело или прясно ядково мляко или пък няколко лъжици заквасена сметана. Ако ви остане нещо от мюслито - съхранявайте в стъклен буркан с капак.

Печене	*Порции*
25 мин	*6 филийки*

Хрупкави кето сандвичи със запечен бекон

Необходими продукти:

- 2 яйца
- 2 лъжици чия
- 4 лъжици настърган пармезан или друго твърдо сирене
- 2 лъжици кокосово или друг вид нисковъглехидратно брашно
- сол
- сминдух /този аромат винаги ми напомня за хляб/
- чесън на прах
- 100 мл вода
- 1 лъжица зехтин

Хрупкави кето сандвичи със запечен бекон, това е рецепта за онези моменти, когато много ви се яде хляб, иска ви се да си направите сандвичи или просто да си намажете филийка, а сте на нисковъглехидратен режим и бягате от хляба като дявол от тамян...

Аз лично от нищо не бягам, то само ме преследва 😆 А сега малко по-сериозно и да ви поразкажа какво точно се случи в кухнята!

Забърках всички горе-изброени продукти в една купа и ги оставих да престоят за 10-15 минути /необходимо е за чията/. През това време покрих правоъгълна тава /30х20 см/ с кухненска хартия, намазана с малко зехтин. Накрая изсипах всичко и пекох за 25 минути на 180 С в режим "вентилатор".

Малко след като се охлади, нарязах на 6 "филийки" и гарнирах набързо със запечен бекон, кисели краставички, айсберг, черита, червен лук и домашен чеснов сос. Поредния пир за душата ми! 🍻🎉

Печене	Порции
6-7 мин	4

Солени гофрети от яйца, извара и шарена сол

Необходими продукти:

- 3 яйца
- около 100 грама извара /може и малко повече/
- 1 чаена лъжица шарена сол, която е комбинация от червен пипер, сминдух и сол
- кокосово масло /за намазване на приставките на гофретника/

Само да уточня, че тези солени гофрети от яйца, извара и шарена сол хапнахме за вечеря, не за закуска 😄

Бих казала, доста скромна рецепта, като по-особеното тук е, че трябва да разполагате с гофретник – ако пък нямате такъв, може да си ги направите на вкусни мини-палачинки!

Първо разбих добре яйцата, добавих изварата, шарената сол и бърках до получаване на хомогенна смес. Използвайте въображение като добавите или заместите с други любими продукти и подправки, например можете да добавите сиренце или вместо извара да използвате крема сирене! Всичко според наличните продукти, желание и вкус 🙂

Преди да изсипете сместа в гофретника, трябва да сте сигурни, че е достатъчно загрял и сте го намазали добре с кокосово масло или каквато мазнина използвате. Процеса на изпичане много зависи от самия уред и неговите технически характеристики, но за моите солени гофрети от яйца, извара и шарена сол бяха необходими по 6-7 минути печене за всяка. Преди да сервирам, настъргах отгоре от любимото си сирене чедър – мога да кажа, че без него не сядам на масата 😄

Печене	*Порции*
8 мин	*6 броя*

Принцеси с кайма и кашкавал

Необходими продукти:

- кето филийки (виж “Кето филийки с тиквени и слънчогледови семки” на страница 114)
- кайма /смес от телешко и свинско месо/
- кашкавал

А каймата предварително овкусих с:

- кимион /щедро количество, защото го обичам и свързвам с любимата мусака на баба/
- прясно смлян черен пипер
- сол
- яйце
- чесън на прах

Късната ни закуска, бих казала почти обяд, бяха тези нисковъглехидратни принцеси с кайма и кашкавал, които ни върнаха години назад във времето и ни вдъхновиха да си разказваме разни забавни спомени от детството – кой-какво е ял, какво не е, както и за любимите бабини закуски 🙂 Обичам ги тези неделни късни хапвания, с много настроение и домашен уют, незаменими са ❤

Първо изпекох сместа за кето филийките и след като се охлади малко, разрязах на 6. Намазах всяка една с предварително овкусената кайма, като накрая настъргах и кашкавал. Върнах във фурната, грилнах ги за 7-8 минути и късната ни закуска беше готова 🙂 Моите принцески с кайма и кашкавал гарнирах с кисели краставички и черита!

Добре ми е когато творя, импровизирам, готвя, мечтая, уча, смея се, пия вино… и всичко това успея да събера на едно място - в моята кухня ❤

Печене	*Порции*
25 мин	*-*

Гризини от тиквички с бадемово брашно и семена

Необходими продукти:

- 1 малка тиквичка
- 6 супени лъжици бадемово брашно
- 2 яйца
- 1 супена лъжица микс от ленено, маково и сусамово семе
- 1 супена лъжица кокосово масло
- сол
- сух риган
- много малко чесън на прах
- маково семе /за поръсване/

Първо измих тиквичката, без да я беля, настъргах на ситно и оставих да се отдели изцяло излишната вода. В купа смесих разбитите яйца, бадемовото брашно, микса от ленено, маково и сусамово семе, кокосовото масло, сухия риган, чесъна на прах и сол на вкус, разбира се. Накрая, към цялата смес добавих настърганата и отцедена тиквичка, която като количество беше около две шепи. Покрих плитката си 33-сантиметрова тава за пица с хартия за печене, намазана с малко мазнина. Разбърках добре всички съставки и ги изсипах вътре.

Сместа се събра идеално в тавата и беше с дебелина около 1 сантиметър, а преди да пъхна във фурната, поръсих с малко маково семе. Изпекох за 23 минути на 180 С в режим “вентилатор”, а след това изключих фурната и оставих вътре за още две-три минути, за да може гризините да придобият този перфектен кулинарен тен 😆

Извадих и оставих да се охлади, след това нарязах на малки парченца под формата на квадрати и реших да ги кръстя “гризини от тиквички с бадемово брашно и семена” 🙂

Печене	*Порции*
14 мин	*8 броя*

Безглутенови бисквити с кокос и мащерка

Необходими продукти:

- 3 супени лъжици кокосово брашно
- 1 яйце
- 2 - 3 супени лъжици настърган пармезан
- 2 - 3 супени лъжици разтопено краве или кокосово масло
- около 50 грама настърган чедър
- суха мащерка
- 2 щипки сол
- още малко от настъргания пармезан и чедър за поръсване

Хубаво е човек да има под ръка лесни рецепти и да може да спретне нещо набързо, за да има какво да хрупа за из път, като тези безглутенови бисквити с кокос и мащерка, например 🙂

Започнах като в купа смесих първо кокосовото брашно, яйцето, пармезана, кокосовото масло и настъргания предварително чедър. Накрая добавих по 2 щипки суха мащерка и сол, но мисля, че и малко чесън на прах много ще им отива 🙂 Оставих сместа настрани за няколко минути и след това старателно и търпеливо се захванах с оформянето на топчета – моите станаха 8 на брой. Всяко едно топче задържах за малко в ръце, защото със сместа се работи много по-лесно, когато е топла 🙂

Първо ги притисках с ръце и след това наредих в тава, покрита с хартия за печене, като преди да ги сложа във фурната им поръсих още малко чедър и пармезан. Изпекох за около 13-14 минути на 180 С в режим “вентилатор”.

Оставете ароматните безглутенови бисквити с кокос и мащерка да се охладят за малко и след това може смело да нападате 😁

“Каквото и да правиш в този живот, трябва да го правиш със страст! Особено глупостите...”

ПРЕДЯСТИЯ

Печене	*Порции*
15 мин	*13 броя*

Кето чипс от чедър, люти чушки и сусам

Необходими продукти:

- 1 яйце
- 100 г настърган чедър
- 2 леко люти чушки
- 3 супени лъжици сурово сусамово семе
- сол

Соса за чипса приготвих от:

- 1/2 авокадо
- сока от 1/2 лимон
- чесън на прах
- 1 супена лъжица зехтин
- 2 супени лъжици настъргано твърдо сирене
- сол

Много обичам да се глезя, но това е повече от глезотия, при това и здравословна!

В една купа разбих първо яйцето, след това добавих сусама, настъргах чедъра и овкусих със сол. За чушките нарочно избрах да са по-умерени, но можете да си сложите и пиперливо люти, ако сте маниаци на темата. Добавих ги накрая към сместа, като преди това ги нарязах на много фини кръгчета 🙂

Покрих с хартия 33-сантиметровата си тава за пица /която използвам за какво ли не 😆/ и след това с помощта на виличка оформих чипса с диаметър около 6-7 сантиметра и сложих във фурната за 15 минути на 180 С в режим “вентилатор”. Изпекох 2 тави, от които се получиха 13 уникални броя кето чипс от чедър, люти чушки и сусам.

От опит мога да споделя, че различните видове чедър се изпичат за различно време, затова наглеждайте фурната, за да не прегори чипса!

Дотук добре, но към него е ясно, че трябва да има и подходящ сос - вляво можете да видите какво ми беше нужно, за да забъркам и него 💋

Печене	*Порции*
20 мин	*15 броя*

Кюфтенца от риба тон с горчица и магданоз

Необходими продукти:

- 3 консерви риба тон /3 х 80 грама филе/
- 2 супени лъжици тиквено брашно /или друго нисковъглехидратно/
- 1 връзка пресен магданоз
- 1 чаена лъжица горчица
- 1 яйце
- прясно смлян черен пипер
- сол на вкус

Симпатяги са, нали? 🍀🕺📡

Първо трябваше да отцедя мазнината от консервата риба тон – използвах такава със зехтин, защото я обичаме и съответно купуваме само от нея. След това, в голяма купа, смесих рибата, горчицата, яйцето и тиквеното брашно.

Тиквеното брашно не се намира лесно, но пък и в домашни условия може да си го приготвите като смелите тиквени семки в блендер или пък просто го заменете с бадемово брашно. Накрая добавих магданоза, нарязан на ситно, и овкусих с прясно смлян черен пипер и сол – не сметнах за необходимо да добавям други подправки 🙂

С ръце оформих 15 малки кюфтенца и ги наредих в плитка тава, предварително покрита с хартия. Пекох на 150 С в режим “вентилатор” за 20 минути. Извадих ги и оставих за малко да се охладят преди да оформя на симпатични шишчета с чери домати 🙂

А споменах ли, че тези кюфтенца задължително се хапват с вино?

Печене	*Порции*
25 мин	*-*

Разядка от печени тиквички, орехи и сметана

Необходими продукти:

- 2 средноголеми тиквички
- 4-5 скилидки стар чесън
- 3 супени лъжици заквасена сметана
- 2 супени лъжици смлени сурови орехови ядки
- сол
- черен пипер
- лимонов сок или ябълков оцет
- пресен копър
- малко зехтин /при печене на тиквичките и чесъна/
- нерафинирано студено пресовано слънчогледово олио, познато още като “шарлан“ /може и зехтин/

Започнах като измих и нарязах тиквичките на тънки шайби, без да ги беля, чесъна също оставих небелен. Полях ги с малко зехтин и ги наредих в плитката си 33-сантимертова тава за пица, която предарително покрих с хартия, и изпекох за 25 минути на 180 С в режим “вентилатор”. Избрах този начин на термична обработка, защото предпочитам печени пред варени тиквички и освен това обожавам вкуса на печения стар чесън.

Извадих всичко от фурната, обелих чесъна и блендирах, после изсипах сместа в купа и добавих заквасената сметана и смлените орехови ядки. Овкусих със сол, прясно смлян черен пипер, ябълков оцет и шарлан, като преди сервиране добавих още от орехите и пресен копър.

Иска ми се да споделя, че шарлана се получава чрез механично пресоване, без химическо третиране и предварително запичане на семките. Използва се в студената кухня, а към термично обработени храни се добавя накрая!

Печене	*Порции*
-	-

Салата от авокадо, риба тон и много лимон

Необходими продукти:

- едно добре узряло авокадо
- една консерва риба тон в зехтин /160 грама/
- чери домати
- пресен магданоз
- няколко стръка зелен лук
- сол
- сока от 1/2 лимон

А уж не обичах авокадо...😆 Да, ама тази салата преобърна всичко 👩

Попрочетох малко за него, защото забелязах, че определен вид ми допада повече и вече внимавам какво избирам. Обичам вкуса на авокадото, което е малко, с овална форма, с лилаво-черна и неравна обвивка и богат вкус – оказа се, че това е сорт Хас. Другия сорт се нарича Фуерте, има крушовидна форма и е с гладка зелена обвивка, чиито цвят не се променя по време на зреенето.

Първо разполових авокадото и издълбах старателно всяка половина с лъжица. Нарязах половинките на малки кубчета и веднага ги полях с прясно изцеден лимонов сок, за да запазя свежия им зелен цвят. Корите на авокадото също полях с малко от сока, защото след това ги използвах за симпатични купички при поднасянето. Към нарязаното авокадо добавих рибата тон, няколко чери домата /нарязани на ситно/, сол на вкус и още лимонов сок.

Накрая прибавих нарязания лук и пресен магданоз, разбърках всичко и готовата смес разпределих в корите. Отгоре гарнирах с още магданоз и лук 🙂

Печене	Порции
15 мин	-

Много бързи пармезанови хрупанки без брашно

Необходими продукти:

- 2 супени лъжици чия семена
- 4 супени лъжици белени слънчогледови семки /сурови/
- 4 супени лъжици готов микс от сусамови, ленени и макови семена
- 4 супени лъжици настърган пармезан /може и кашкавал/
- 4 супени лъжици вода
- 1 супена лъжица зехтин
- сол на вкус
- чесън на прах
- ким
- малко сух риган

Трябват ви само 15 минути, за да си приготвите тези ароматни пармезанови хрупанки без брашно. Днес попаднах на интересна статия, от която едно изречение силно привлече вниманието ми, ще се опитам да перефразирам максимално точно – “давайте на душата си това, което иска, защото ще дойде време нищо да не ще”! Затова сега си изпечете едни крекери, налейте си по чаша вино и се порадвайте на вечерта!

Започнах като обърках добре всички съставки и оставих за 10 минути, за да може чията да се превърне в маса подобна на желе, което беше и спойката за тези хрупанки. Покрих тава с хартия за печене, разпределих сместа на възможно най-тънък блат и я пъхнах за 15 минути на 180 С в режим “вентилатор”. Извадих, изчаках малко да се охладят, начупих и веднага на масата, докато не се е стоплило виното 🙂

Може да си ги добавяте към някоя свежа салата или да си носите на работа и да сте спокойни, че има какво да си хрупате в онези следобедни часове към края на работния ден, когато умирате от глад и “всичко ви е черно”, особено шефа 😀

Печене	*Порции*
15 мин	*-*

Камембер на фурна с розмарин и мащерка

Необходими продукти:

- 1 опаковка сирене камембер
- пресен розмарин
- суха мащерка
- чесън на прах
- прясно смлян черен пипер
- зехтин

Камембер на фурна с розмарин и мащерка – това сирене, приготвено точно по този начин, в компанията на охладено бяло вино, може да превърне дори един обикновен ден в празник! Ние нали все си празнуваме 🙂

Камембер е меко френско сирене с лека естествена плесен. Приготвя се от непастьоризирано краве мляко и подквасващи бактерии от рода на Пеницилина. Технологичния процес на зреене е минимум 21 дни. То е изключително популярно и е част от изконната френска култура. Наполеон е обожавал този вид сирене 🙂 Предлага се и в дървени кутийки, които след това се използват при печенето – изключително практично и удобно.

А аз започнах като първо отстраних фолиото, в което беше обвито, след това го върнах в кутията и направих няколко разреза с остър нож.

Овкусих с листенца от пресен розмарин, мащерка, чесън на прах, черен пипер и малко зехтин. След това запекох за 15 минути в предварително загрята фурна на 180 С.

Опитайте и вие, мога да ви кажа само „наздраве“! 🙂

Печене	*Порции*
25 мин	*8 гъби*

Печурки с козе сирене, чесън и масло на фурна

Необходими продукти:

- 8 броя бяла печурка /около 400 г/
- 100 г козе сирене
- 2 скилидки чесън
- масло

Тръгнах да купувам спанак и брюкселско зеле, а се прибрах с гъби, козе сирене и бяло вино 😄

Тъй като не успях да намеря точно това, което търсех, ми се наложи вечерята да измисля в движение. Имах останали няколко печени гърдички от предния ден, от които смятах да хапнем отново, но този път да бъдат в компанията на няколко ароматни печурки с козе сирене, чесън и масло, които щях да приготвя на фурна.

Първо измих гъбите, махнах пънчетата и ги наредих в плитката си 33-сантиметрова тава за пица, която покрих с хартия преди това. Ръснах им малко солчица, а плънката приготвих като в една купичка натроших козето сирене и към него добавих чесъна, нарязан на ситно. Разбърках добре сместа и започнах да пълня печурките. А преди да ги пъхна във фурната, върху всяка една сложих по едно кубче масълце. Друго което се сещам, че може да направите, е предварително да добавите маслото към останалите продукти за пълнежа. Изпекох за около 25 минути на 180 С в режим “вентилатор”. А Любчо, който не обичал козе сирене, изяде повече от мен, усещам че нещата вървят на добре 😄

Печене	*Порции*
-	-

Мариновано сирене фета с различни билки и зехтин

Необходими продукти:

- 200 грама сирене фета или друг любим вид
- около 50 грама от любимите ви маслини
- пресен розмарин
- 1 кафяна лъжица сух риган
- 1 кафяна лъжица суха мащерка
- 2-3 скилидки чесън
- 1 чаена лъжица черен пипер на зърна
- щипка люто пипер
- един буркан от 0.5 литра
- зехтин в количество, което да запълни буркана

Искате ли да си мариновате сирене в домашни условия?

Такова, което след това да добавяте към свежите си салати или просто да бъде ароматното мезе към винцето на трапезата. Аз си направих – особено след като моята добра приятелка Марги ми подари домашен пресен розмарин и си обещах, че няма да се прибирам вкъщи докато не намеря и купя всичко останало за рецептата. Имах късмет, разбира се, както през по-голямата част от моя живот 🙂

Първо нарязах сиренето на правилни кубчета, които сложих в буркана, редувайки с маслини и стръкчета от пресния розмарин. Накрая добавих всички останали сухи подправки и долях буркана със зехтин екстра върджин. Може да добавите и сухи домати, други любими подправки, дори си мисля, че може да сложите и малко каперси и няколко скилидки чесън да се търкалят вътре 😆

Накрая затворих буркана и го оставих да престои един ден в хладилника, за да се овкуси добре. А маринатата от това сирене може спокойно да добавяте и към салатите си!

Печене	*Порции*
-	-

Пастет от кашу и слънчогледови ядки

Необходими продукти:

- 1 чаена чаша сурово кашу
- 1/2 чаена чаша сурови слънчогледови семки
- 1 супена лъжица натурално, нерафинирано, студено пресовано слънчогледово олио /шарлан/
- сол на вкус
- кимион на вкус
- чесън на прах
- малко водичка /докато достигне желаната консистенция/

Може да си го хрупате с различни зеленчуци, да си намажете на някое нисковъглехидратно хлебче (виж "Кето филийки с тиквени и слънчогледови семки" на страница 114), а може да е и вкусното допълнение към вашата свежа салата.

Ядките от кашу и слънчоглед накиснах за три часа във вода със стайна температура. Към водата добавих и малко прясно смляна хималайска сол, защото четох, че именно тя активира ензими, които неутрализират ензимните инхибитори. След това ги измих добре преди да ги превърна в този пастет от кашу и слънчогледови ядки. Натуралното, нерафинирано, студено пресовано слънчогледово олио, познато още като шарлан, е със специфичен плътен вкус на суров слънчоглед и, поне за мен, с много приятна миризма. Друго важно нещо за слънчогледовото масло е, че се използва само и единствено в студената кухня и се добавя към термично обработени храни чак накрая.

Та, сложих си аз всичко гореизброено в блендера и след няколко минути, вече имах своя пастет от кашу и слънчогледови ядки. Ако желаете, можете да добавите и други подправки по ваш вкус.

Печене	Порции
9 мин	-

Чипс от чедър с чеснов крем от авокадо и сметана

Необходими продукти:

- 1 добре узряло авокадо
- 2 супени лъжици заквасена сметана
- 1 скилидка чесън
- 2-3 броя чери домати
- няколко стръка пресен магданоз
- сока от 1/2 лимон
- сол на вкус
- малко чедър за чипса 😳

Не бих казала, че авокадото е от любимите ми плодове, но си хапвам от време на време, защото е изключително полезно. Да, но днес успях да изненадам много приятно и себе си с това чесново кремче, което се получи накрая 🙂

В блендер смесих авокадото, сметаната, магданоза, чесъна, лимоновия сок, солта и блендирах до хомогенност, а чери доматите добавих накрая 🙂

Сега да споделя как приготвих и чипса, естествено! Първо покрих с хартия за печене плитката си 33-сантиметрова тава за пица и със ситно ренде разпределих по цялата тава малки купчинки със "стърготини" от сирене. От едно печене излизат около 7 броя. Този чедър изпекох за 8-9 минути на 180 С в режим "вентилатор", но имам и случаи, в които чипса е ставал за 3-4 минути, така че бъдете внимателни, тъй като предполагам времето зависи и от вида на сиренето. Трябва да се охлади преди консумация!

Печене	*Порции*
-	-

Домашното ни суши с риба тон и авокадо

Необходими продукти:

- една консерва риба тон /160 г/
- един лист нори /сушени водорасли за суши/
- 1/4 или повече авокадо
- може да добавите и резенчета прясна краставица, но аз не го направих, защото в момента нямах
- една бутилка бяло вино 🙂

В събота вечер бяхме на добре охладено бяло вино и домашното ни суши с риба тон и авокадо, а накрая останахме само на вино 😄

И след като изгледах няколко пъти клипчето в YouTube как се навива суши, запретнах ръкави и си казах "Велина, ти си, стягай се!"

Започнах като първо грижливо отцедих зехтина от консервата с риба тон. Бамбуковата подложка за увиване на суши покрих с найлонова торбичка /може и с домакинско стреч фолио/ и сложих листа от сушени водорасли върху него. Разпределих отгоре рибата тон, като притисках леко с вилица. След това разполових авокадото и върху половинката, която остана без костилка, изстисках лимонов сок, за да запазя свежия му зелен цвят. Нарязах го на парченца по дължина и наредих върху рибата. Накрая, по "моя" си смешен начин, завих сушито и с много остър керамичен нож го приведох във вид, готов за поднасяне.

Естествено, домашното ни суши с риба тон и авокадо сервирах с хубав соев сос и паста Уасаби!

Хапнахме с удоволствие и с любимите ни бамбукови клечки 🙂

Печене	*Порции*
-	-

Свежи хапки от сирена със смлени орехи и копър

Необходими продукти:

- 250 г крема сирене
- 100 г от любимото ви сирене
- 1 супена лъжица заквасена сметана
- смлени орехови ядки
- пресен копър

Свежи хапки от сирена със смлени орехи и копър - като един малък домашен празник 🙂 Изключително бързи за приготвяне и едновременно с това радост за окото и небцето!

Първо смесих сиренета и сметаната, оформяйки с ръце малки топки – една част от тях овалях в смлените орехи, а друга част в ситно нарязания пресен копър. Естествено, за да е пълен празника, трябва и добре охладено бяло вино 😀

Ягодките и руската сметана също много добре си партнират ❤️

За допълнителен вкус към тези хапки може да добавите от любимите си маслини, дори пресен лук или чесън за любителите, тук оставям въображението да ви води!

Печене	*Порции*
-	-

Магданозено песто с кашу, конопено семе и шарлан

Необходими продукти:

- огромна връзка пресен магданоз
- 2 скилидки чесън
- 2 супени лъжици конопено семе /не се накисва предварително/
- около 30-40 грама сурово кашу /накиснато за два часа/
- 5 супени лъжици шарлан /нерафинирано слънчогледово масло/
- 2-3 щипки сол /на вкус, естествено/

Ароматно, вкусно, здравословно и много свежо магданозено песто с кашу, конопено семе и шарлан - това ще бъде рецептата, за която сега ще ви разкажа как точно приготвих 🙂

Суровото кашу накиснах предварително за два часа, защото по този начин ензимните инхибитори се неутрализират и се извлича максимална полза при консумацията му. След това, естествено, го измих добре и добавих към останалите продукти за моето песто. Измих магданоза и чесъна, нарязах ги на ситно и ги сложих в блендер, заедно с конопеното семе, кашуто и солта. Ако ви допада по-пикантния вкус, може да си добавите и прясно смлян черен пипер 🙂

Накрая сложих шарлана, който може да се замести или комбинира със зехтин, и се заех с блендирането. Използвах точно студено пресовано нерафинирано слънчогледово масло, защото много харесвам специфичния му ядков вкус и характерната за него миризма – за мен, шарлана е най-подходящия вариант за тази рецепта. При блендирането периодично спирах, разбърквах с лъжица и след това продължавах, и така докато се получи задоволителен краен резултат 🤯

Печене	*Порции*
-	-

Пастет от орехови ядки, чесън и зехтин

Необходими продукти:

- 150 г сурови орехови ядки /накиснати във вода за 4 часа/
- 3 супени лъжици зехтин /студено пресован/
- 2 скилидки чесън
- 100 мл вода /или около 10 супени лъжици/
- сол на вкус
- 1 супена лъжица ябълков оцет

Богат на полезни мазнини, ароматен, вкусен, абсолютно натурален, без животински продукти и много лесен за приготвяне!

Ядките съдържат инхибитори, които затрудняват храносмилането, затова се налага да се накисват предварително във вода, като чак след това те всъщност активират и разгръщат още повече своите полезни свойства, стават жива храна. Четох, че орехите трябва да се накисват за 8 часа, но не разполагах с това време, а и смятам, че моите 4 часа, в случая, бяха напълно достатъчни.

Ядките измих много добре преди да ги изсипя в блендера, след това добавих чесъна, нарязан на ситно, зехтина, водата и малко сол. Блендирах, като опитвах през цялото време, за да мога да преценя точното количество сол. За финал пък, реших че ще пасирам сместа, за да стане още по-хомогенна и пухкава. А лъжицата ябълков оцет, която добавих накрая, направи вкуса му напълно завършен и перфектен, според нас ❤ Пастета определено имаше подчертан чеснов вкус, така че ако той не е сред любимите ви аромати, намалете броя на скилидките 🙂.

“Няма любов, по-искрена от любовта към храната.”

- Джордж Бърнард Шоу

ОСНОВНИ

Печене	*Порции*
17 мин	*12 броя*

Солени гевречета с извара и риган

Необходими продукти:

- 4 яйца
- 2 супени лъжици кокосово брашно
- 200 грама извара /използвах нискомаслената от Лидъл/
- 1 чаена лъжица бакпулвер
- сол на вкус
- сух риган
- чесън на прах
- сусам за поръсване

Малеее, вкъщи беше голям пир! 😀 И като един истински бохем си изядох моите солени гевречета, гарнирани със запечен бекон, млечно-майонезен сос с много чесън и копър, бейби спанак, краставички, моцарела и виноо!

Първо разбих яйцата, след това добавих изварата, кокосовото брашно, бакпулвера, чесъна, ригана и накрая – малко солчица. Изварата купих от Лидъл, уточнявам, защото всяка извара е различна на вкус, гъстота и масленост. Бърках с вилица до получаване на хомогенна смес, след това много внимателно с малко черпаче /може и лъжица/ разнесох сместа в новата ми тавичка за гевречета /и понички 😇/. Тя е с незалепващо покритие, затова не съм мазала гнездата предварително, а направо пекох на 180 С в режим "вентилатор" за 15-17 минути. Наблюдавайте ги, защото всяка фурна функционира различно и просто не искам да ги изгорите 🙂

Получиха се 12 броя, които изпекох на два пъти, защото формичката ми има само 6 гнезда. Количеството смес трябва да покрива половината от всяко гнездо, не повече.

Печене	*Порции*
30 мин	*-*

Пилешки пръчици с куркума и пармезан на фурна

Необходими продукти:

- 500 грама пилешко филе
- 2 яйца
- настърган пармезан
- сол
- куркума
- чесън на прах
- сока от 1/2 лимон
- прясно смлян черен пипер
- 2 супени лъжици зехтин

Не изискват много продукти, лесно се приготвят, пекат се на фурна /през това време човек винаги може да прави и нещо друго/, гарантирано ще се харесат, а за да е още по-приятно, може да си сипете и чаша вино 🍷, докато ги приготвяте. Аз понякога се опитвам и да пея 🎤👩‍🎤

Пилешките гърди първо измих и нарязах на пръчици, след това овкусих със сол, куркума, чесън на прах, черен пипер, лимонов сок и зехтин. За по-добър и плътен вкус е добре месото да престои с подправките известно време преди термичната обработка. След това, всяка пръчица топвах първо в разбитите яйца и след това в настъргания пармезан. Наредих ги като войничета в тавата си за пица, която бях покрила предварително с хартия. Пекох на 180 С в режим “вентилатор” за около 30 минути.

А докато изчаквах моите пилешки пръчици с куркума и пармезан на фурна, към тях приготвих и една много вкусна разядка, като искам да отбележа, че не съм любител на авокадото, но по този начин ми харесва - за рецептата виж “Чипс от чедър с чеснов крем от авокадо и сметана” на страница 60.

Печене	Порции
22 мин	-

Много бърза и вкусна кето пица без брашно

Необходими продукти:

За блата:

- 2 ч. ч. настъргана моцарела /от опаковка 200 г/
- 1 яйце
- 4 с. л. бадемово брашно
- 1/2 чаена чаша прясно мляко или вода
- щипка сол
- прясно смлян черен пипер
- 1 кафяна лъжица чесън на прах
- риган /по желание/

Гарнирах с:

- доматено пюре
- 1 глава червен лук
- шунка и пикантен салам
- останалата част от моцарелата
- сирене чедър

Смело мога да кажа, че това е една много сполучлива и вкусна пица, изключително подходяща за високомазнинно-нисковъглехидратно (ВМ-НВХ) хранещите се. Трябват ви само работеща фурна, желание и чаша винце (за да ви върви готвенето 🙂).

В една купа първо смесих всички изброени продукти за блата и оставих сместа малко да престои, а през това време покрих с хартия за печене 33-сантиметровата си тава за пица. Изсипах готовата смес, като с помощта на супена лъжица търпеливо разпределих всичко на тънък блат, покриващ цялата площ на любимата ми тавичка. Пекох за 15 минути на 180 С в режим "вентилатор".

След това извадих и започнах с гарнирането, първо намазах блата с пюрето, добавих шунката и пикантния салам, нарязания на колелца червен лук и накрая покрих с останалата моцарела. Дори си настъргах и допълнително от любимия чедър. Върнах във фурната за още 6-7 минути и докато се обърна, всички вече бяха "въоръжени до зъби" с ножове, и вилици, и чакаха само мен 😂

Естествено, пицата може да приготвите и във вегетариански вариант - отново безумно вкусно!

Печене	*Порции*
25 мин	*15 броя*

Кюфтета от мляно свинско месо с моркови и горчица

Необходими продукти:

- 500 грама мляно свинско месо
- 4 средноголеми моркова
- 1 супена лъжица горчица /може и повече/
- 1 яйце
- 2 супени лъжици кефир или кисело мляко
- сол на вкус
- прясно смлян черен пипер
- повечко кимион /защото го обичаме/ 😉

Хайде да разнообразим някои стандартни и добре познати, дори смело мога да кажа любими за повечето хора, рецепти, като например кюфтетата!

В голяма купа смесих каймата, кефира, яйцето и горчицата. Морковите измих и нарязах на малки кубчета, преди да ги добавя към останалите продукти. След това овкусих със сол, прясно смлян черен пипер и щедро количество кимион. Оставих сместа за час на спокойствие, за да поеме добре от подправките 🙂

Кимиона ми е любима подправка от детството, баба ми приготвяше с нея уникално вкусна мусака, и сега за мен това са кратки мигове на щастие и незаменими спомени ❤️

Накрая оформих с ръце малки кюфтаци и ги наредих в плитка тава, предварително покрита с хартия. Излязоха 15 броя, които изпекох за 25 минути на 180 С в режим “вентилатор”. Гарнитурата оставям на вас!

Печене	Порции
15 мин	-

Вкусен карфиолен ориз с бекон и праз

Необходими продукти:

- 1/2 глава карфиол /около 400 г/
- 100 грама бекон /моя беше директно нарязан на тънки парченца/
- масло или мас
- сол на вкус
- прясно смлян черен пипер
- 1/2 стръкче праз лук

Каква е идеалната нисковъглехидратна вечеря за вас?

За мен е две свински вратни пържолки, изпечени на фурна, с вино, подправки и няколко цели скилидки чесън, а за гарнитура – един вкусен карфиолен ориз с бекон и праз 🎈😊🍷

Карфиоления ориз приготвих с много масло, а ако имате мас, още по-добре. Първо блендирах суровия карфиол, като може съвсем спокойно да използвате и обикновено ренде за това, просто ще ви отнеме повече време. Бекона нарязах на ситно и го сложих пръв в тигана, с част от маслото, за няколко минути, докато отпусне аромата си. След това добавих карфиола и още малко масло.

Готвих около 15 минути в тиган с капак, като от време на време разбърквах, разбира се. Солта и черния пипер сложих към края на готвенето. Праз лука може да нарежете на ситно и да го добавите към останалите продукти още от самото начало, но аз направих точно обратното, като просто гарнирах с него преди да сервирам 🙂

Печене	Порции
65 мин	-

Бистра пилешка супа без фиде и картофи

Необходими продукти:

- пилешки бутчета /около 600 грама/
- 1 голяма глава стар лук
- 2 моркова
- 1 червена чушка
- 1 зелена чушка
- суха чубрица
- пресен магданоз
- сол

Пилешките бутчета сварих в подсолена вода за около 40-45 минути. През това време старателно и търпеливо наразях лука, чушките и морковите на ситно. След като месото беше готово го извадих, прецедих бульона и го върнах отново на котлона, като добавих още малко топла вода и изсипах всички зеленчуци в тенджерата. Какъв аромат се носеше в кухнята… обожавам тази миризма, признавам че в такива моменти за мен времето спира 🙂

Повряха около 15-тина минути и след това добавих към тях и вече обезкостените и накъсани на малки парчета пилешко месо. Овкусих с ароматната домашна чубричка и още малко сол. Накрая оставих супичката да поври още около 5-7 минути. Преди да сервирам добавих пресния магданоз. Не съм използвала допълнително мазнина, оставих кожата от бутчетата и това беше напълно достатъчно 🙂

За допълнителен и по-плътен вкус, ако изобщо е необходимо, може да си сложите в купичката сметана или малко прясно мляко.

Печене	*Порции*
23 мин	*-*

Пълнени камби със сирене и пъдпъдъчи яйца

Необходими продукти:

- 4 пъдпъдъчи яйца /ако нямате пъдпъдъчи, използвайте 2 кокоши/
- чесън на прах
- суха чубрица
- 100 г сирене
- сол
- настърган кашкавал /за отгоре/
- малко зехтин
- 1/2 чаена чаша вода /добавям в тавата преди печене/

Пъдпъдъчите яйца притежават уникални свойства, подходящи са за справяне с редица здравословни проблеми като диабет, стомашно-чревни заболявания, язви, гастрит, анемия... Редовната им консумация може да изчисти артериите и да нормализира нивата на холестерола, препоръчвам ги 🙂

Камбите първо измих добре, отрязах капачетата отгоре и изчистих внимателно от семките. Отделно, в купа смесих натрошеното сирене, пъдпъдъчите яйца, чубрицата, чесъна на прах и сол на вкус. Към всичко това добавих и част от капачетата на камбите /нарязани на ситно/ за цвят и допълнителен аромат на ястието 🙂

Наредих чушките в тава, покрита с хартия, напълних ги със сместа и ръснах малко зехтин отгоре, като накрая добавих и 1/2 чаена чаша вода в тавата. Пекох за 20 минути на 180 С в режим "вентилатор". Извадих ги, поръсих с настърган кашкавал и върнах във фурната за още 2-3 минути.

Печене	*Порции*
35 мин	*-*

Суфле от тиквички с пресен копър и сирене

Необходими продукти:

- 2 средноголеми тиквички
- 100 грама сирене
- 3 яйца
- 1 връзка пресен копър
- 2 сериозни /големи 😀/ скилидки чесън
- 25 грама краве масло
- сол

За заливка:

- около 50 грама сирене гауда
- около 50 грама сирене чедър

Измих и настъргах на едро двете тиквички, без да ги беля. След това им сложих сол, за да се отдели излишната вода, като искам да отбележа, че не е необходимо да се отцеди напълно водата от тях. Изчакайте 10-ина минути и просто изстискайте с ръце 🙂

След това, към настърганите тиквички, добавих яйцата, натрошеното сирене, копъра и чесъна /нарязани на ситно/, маслото, което предварително бях извадила от хладилника, и накрая още малко сол. Сместа събрах в симпатичната си тавичка с размери 20х25 сантиметра, която предварително намазах с малко масло и пекох около 30 минути на 180 С в режим “вентилатор”.

Накрая извадих суфлето от фурната и настъргах отгоре от двата вида твърди сирена и върнах обратно за още 5 минути.

По неповторимия аромат ще разберете, че е време да слагате масата и да се подготвите за нещо много вкусно!

Печене	Порции
60 мин	3 чушки

Цветни пиперки с кайма и чедър на фурна

Необходими продукти:

- 3 огромни чушки
- 350-400 грама свинска кайма
- 1 голям морков
- 1 глава стар лук
- 3 супени лъжици доматено пюре
- щипка захар
- малко масло
- прясно смлян черен пипер
- две щипки суха мащерка
- две щипки сух риган
- 1 скилидка чесън /нарязан на много ситно/
- чедър или кашкавал
- малко пресен магданоз за разкош
- сол на вкус

Първо нарязах на ситно лука и моркова, и ги задуших в малко масло за около 10 минути на слаб огън, разбърквайки от време на време. След това добавих каймата, а след още няколко минути и сухите подправки. Малко преди да сваля тигана от котлона, изсипах доматеното пюре – аз лично добавям щипка захар, за да неутрализирам киселия привкус, присъщ за него.

Задушаването на каймата, зеленчуците и подправките към нея ми отне около 20 минути, веднага след което добавих и нарязания на ситно чесън.

Огромните чушки първо измих, разрязах на половина и отстраних семките им. С лъжица напълних всяка половинка и наредих в тавичка, покрита с хартия за печене. Преди да ги пъхна във фурната, сложих и една кафяна чаша вода, за да останат сочни по време на печене. Престоя им във фурната беше за 20 минути на 180 С в режим “вентилатор”, след което настъргах сирене чедър и върнах за още 10 минути.

Печене	*Порции*
25 мин	*10 кюфтета*

Вкусни кюфтета от тиквички на фурна

Необходими продукти:

- 1 голяма тиквичка
- 5 супени лъжици бадемово брашно или друго нисковъглехидратно
- 1 яйце
- около 50 грама кашкавал или твърдо сирене
- прясно смлян черен пипер
- малко сух риган
- 2 скилидки чесън
- сол на вкус

Станаха 10 броя, затова, ако прецените, че това количество е прекалено малко, направо забъркайте двойна доза, за да има за всички юнаци на масата 😀💪🏻

Приготвих ги като първо добре измих и настъргах тиквичката, без да я беля, след това я осолих и оставих да се отдели излишната вода за около 20 минути, а накрая добавих бадемовото брашно и яйцето. Овкусих с прясно смлян черен пипер, сол, сух риган и две скилидки чесън, нарязани на ситно. Накрая минах кашкавала през рендето и разбърках добре.

Не сложих пресен копър или магданоз, но който желае може да добави, защото на тези вкусни кюфтета от тиквички на фурна определено ще им отива 🙂

Отново използвах тавата си за пица, която предварително покрих с хартия. Кюфтаците оформих на ръка, строих ги един до друг и пекох за около 25 минути на 180 С.

Печене	Порции
25 мин	-

Руло от тиквички, яйца и крема сирене

Необходими продукти:

- 3 яйца
- 2 средноголеми тиквички
- 2 супени лъжици крема сирене
- 1 глава червен лук
- щипка кимион
- прясно смлян черен пипер
- прясно смляна морска сол
- 1 супена лъжица зехтин

Смело мога да кажа, че това твърде симпатично руло от тиквички, яйца и крема сирене е от онези "мързеливите" рецепти, които приготвяш набързо и пъхаш във фурната 😆

За случая отново използвах 33-сантиметровата си тава за пица, може да ви звучи странно, но по-функционална тава не съм имала или пък аз си измислям едни такива рецепти, че да ми е удобно да я използвам, не знам къде точно е истината 😆

Настъргах тиквичките с обикновено ренде, без да ги беля, добавих сол и оставих да се отдели излишната вода за около 15 минути. През това време разбих яйцата и прибавих към тях нарязания на ситно лук, крема сиренето и подправките. Ако желаете, червения лук може да замените с пресен /зелен/, а в сместа за това руло от тиквички може да включите и друга ваша любима подправка.

Накрая смесих всичко и го изсипах в тавата, която предварително бях покрила с хартия за печене и намазала с малко зехтин. Търпеливо разпределих сместа с помощта на лъжица и пъхнах във фурната за 25 минути на 180 С. Когато беше готово, изчаках малко да се охлади и нарязах на руло с ръце.

Печене	*Порции*
20 мин	*10 филийки*

Веган хлебче без брашно

Необходими продукти:

- 1 чаена чаша сурови слънчогледови семки
- 1/2 чаена чаша микс от сусамови, ленени и макови семена
- 1 супена лъжица семена от чия
- 1 супена лъжица белено конопено семе
- 2 супени лъжици хуск
- 2 щипки сол
- 1 кафяна лъжица бакпулвер
- 1 чаена чаша вода /стайна температура/

Нормално е да ни се хапва хляб, в миналото той е бил символ на топлина, семеен уют, сплотеност… Израстнахме с онези вкусни домашни пити, които нашите баби приготвяха и няма как да забравим тези топли спомени! Но сега храната не е точно това, което е била преди и затова често се налага да променим хранителните си навици, за да превъзмогнем възникнало заболяване, да стопираме възпалителни процеси в тялото си или просто да бъдем винаги в добра форма, в комбинация, разбира се, с подходящ спорт и упражнения! Първо, в белендер смесих всички по-горе изброени семена, хуска, солта и бакпулвера, и смлях до получаване на смес, близка до тази на брашното. След това, в купа, смесих всичко това, заедно с една чаена чаша вода и оставих за десетина минути съставките да абсорбират добре водата. Покрих една тава /30х20 см/ с хартия за печене и съвсем търпеливо разпределих сместа върху нея – не беше особено лесно, но си струваше!

Пъхнах я в предварително загрята фурна на 180 С за 20 минути. Оставих добре да се охлади и разрязах на 10 вкусни “филийки”, които гарнирах по желание :)

Печене	*Порции*
40 мин	*3 филета*

Пилешко филе с пресен розмарин и чесън

Необходими продукти:

- около 600 г охладено пилешко филе /гърди, 3 броя/
- 50 г масло
- пресен розмарин
- 3 скилидки чесън
- прясно смляна морска сол
- прясно смлян черен пипер
- 1 чаена чаша вода /може и повече/

Предлагам ви идея за вкусно, сочно и много ароматно пилешко филе с пресен розмарин и чесън. Първо измих пилешките гърди и след това търпеливо овкусих от двете страни с прясно смляна морска сол и черен пипер.

Може след овкусяването леко да начукате филенцата преди да ги залеете с ароматното масло 🙂

Отделно, в тиган разтопих маслото и добавих нарязания на ситно чесън и няколко стръка от пресния розмарин, като оставих леко да заври и веднага отстраних от котлона. С тази ароматна марината залях пилешкото, добавих чаша вода и още няколко стръка от пресния розмарин.

Останалото е почти ясно – пъхнах тавата за 35-40 минути на 180 С без да я покривам с фолио и се радвах на невероятния аромат, носещ се от кухнята 🙂

Сочно, вкусно пилешко, на което никой не може да откаже! 😇

Печене	*Порции*
20 мин	*4 гнезда*

Пролетни гнезда от тиквички с яйца и чедър

Необходими продукти:

- 4 яйца
- 2 тиквички/за двама 🙂/
- сирене чедър
- морска сол
- прясно смлян черен пипер
- чесън на прах
- и друга любима подправка, която смятате, че ще е подходяща за овкусяване на тиквичките

Ще се опитам да ви ориентирам, като споделя, че две гнезда са достатъчна порция за един човек, а те се правят от една средна тиквичка и две яйца. Разбира се, това е само, за да ви улесня, не искам да звучи ограничаващо, всеки може да си хапва колкото му е на душа 😀

За моите пролетни гнезда от тиквички с яйца и чедър използвах спирализатор. Ако, обаче, не разполагате с такъв, може да настържете тиквичките на едро със съвсем обикновено ренде.

Първо измих тиквичката и без да я беля превърнах в красиви спирали, които овкусих с прясно смлян черен пипер, сол и малко чесън на прах. С ръце оформих две гнезда, върху които настъргах сирене чедър и сложих във фурната за десет минути на 180 С. След това ги извадих и внимателно чукнах по едно яйце във всяко гнездо и върнах за още десет минути във фурната. Пекох в плитка тава, покрита с хартия за печене.

Печене	*Порции*
25 мин	*6 лодки*

Пълнени чушки с ориз от карфиол и моцарела

Необходими продукти:

- 3 броя чушки
- пресен магданоз
- каперси
- сирене моцарела
- черита, които не бяха само за декорация 🙂

☝ **И, естествено, всички необходими продукти за “Карфиолен ориз с крема сирене и кашу” на страница 116.**

Това е нисковъглехидратния вариант на добре познатите на всички пълнени чушки с ориз, с които си спомням, че моята баба веднага ни приковаваше към масата – мен и всички деца, които редовно канех вкъщи да играем! Пазя невероятно вкусни спомени и моменти от детството си дълбоко в сърцето 🙂

А тези приготвих като първо измих, изчистих, разрязах на две чушките и ги овкусих с малко прясно смляна морска сол.

Ориза (виж “Карфиолен ориз с крема сирене и кашу” на страница 116) приготвих без да променям абсолютно нищо от рецептата, като си спестих единствено кашуто. Количеството беше напълно достатъчно, за да напълня 6 вкусни лодки, над които настъргах моцарела и сложих в плитка тава, покрита с хартия за печене.

Оставих ги на „припек“ в предварително загрята фурна на 180 С за около 25 минути. Накрая добавих пресен магданоз и каперси, но винаги може да си спестите неща, които не са по вкуса ви или да ги замените с ваши любими.

Печене	Порции
50 мин	-

Мусака от тиквички и кайма

Необходими продукти:

- 2 средноголеми домашни тиквички
- 450 грама кайма от свинско месо
- 2 моркова
- 1 глава стар лук
- 4-5 скилидки чесън
- кимион на вкус
- черен пипер
- зехтин
- сол

За заливката:

- 2 яйца
- 1 кофичка кисело мляко

Буквално ядеш и ревеш 😀

Задуших първо лука, чесъна и нарязаните на ситно моркови в малко зехтин. След това, добавих каймата и с чести разбъркквания я готвих, докато стана на трохи и промени цвета си.

Тиквичките нарязах на кубчета и добавих към смляното свинско месо и зеленчуците. Накрая овкусих с кимион, черен пипер и сол. Изберете голям тиган, за да ви е удобно да разбъквате, тъй като количеството определено не е малко, а след това определено ще ви трябва и дълбока тава!

И след около 15-20 минути задушаване на зеленчуците и каймата ги изсипах в тавата и сложих във фурната за още около 20 минути на 180 С в режим “вентилатор”. Препоръчвам да разбъркате поне веднъж по време на печене и да опитате как е положението със солта, защото после може да е прекалено късно за доовкусяване. Накрая добавих заливката и пекох до съблазнителен загар /около 10 минути/.

Хапнете си я с кисело мляко или пък защо не и малко сметана?

Печене	*Порции*
20 мин	*-*

Брюкселско зеле с бекон, стафиди и сметана

Необходими продукти:

- 500 г сурово брюкселско зеле
- 200 мл течна готварска сметана
- 100 г бекон
- 20 г стафиди
- малко масло
- сол

Брюкселско зеле с бекон, стафиди и сметана – е, аз толкова сполучлива манджа с това зеле май не съм правила 😳

Така че, съвсем смело може да запрятате ръкави и да започвате, но преди това трябва да си направите списък с нещата, които трябва да напазарувате, нещо като в “Черешката на тортата” 😆

Започнах като търпеливо изчистих, измих и бланширах зелето в подсолена вода за 5 минути. През това време нарязах бекона на малки кубчета и подготвих готварската сметана и маслото. След това, в тавичка с размери 21x13 сантиметра, изсипах първо брюкселкото зеле, бекона, стафидите, сметаната, ръснах още малко сол и накрая добавих масълцето. Ако желаете, може да добавите и черен пипер. Разбърках и пекох за 20 минути на 180 С в режим “вентилатор”.

Така приготвих моето брюкселско зеле и пак ще го направя, защото комбинацията ме изненада много приятно 🙂

Печене	Порции
10 мин	-

Спагети от тиквички с три вида сирена и маслини

Необходими продукти:

- 1 голяма тиквичка
- сирене моцарела
- сирене чедър
- настърган пармезан
- маслини
- пресен копър
- чесън на прах
- сол
- чери домати

Е, като си имам спирализатор, няма да си го държа само в шкафа, нали? Затова си направих тези спагети от тиквички с три вида сирена и маслини 🙂 То си е и доста забавно да го използваш, защото с него придаваш характер и чар на храната си! Признавам си, че след снимките си добавих и една лъжица от маминия домашен кетчуп… много ми е вкусен! 🙂

Измих тиквичката, нарязах я със спирализатора и я приготвих на пара за 10 минути, като сложих сол във водата. Знам, че независимо дали ще се използва обикновена тенджера със сгъваема приставка или уред за готвене на пара, във водата трябва да се добави най-малко сол, като може и други подходящи подправки, защото така храната се овкусява в процеса на готвене.

Много хора биха приготвили тези спагети от тиквички като си спестят готвенето им на пара, но тук вече е момента на лични предпочитания и вкусове.

Сложих ги в една от любимите ми дълбоки купи и настъргах моцарела, чедър и естествено малко пармезан. Черитата добавих накрая 🙂

Печене	*Порции*
25 мин	*3 чушки*

Пресни пълнени чушки с бекон и извара на фурна

Необходими продукти:

- 3 броя пресни зелени чушки, гарнитура за двама /сорт сиврия 😇/
- 1 яйце
- 3 супени лъжици извара
- около 100 грама бекон
- домашна чубричка
- сол на вкус

Влюбена съм в едни зелени чушки от Лидъл, страшно са вкусни, а аромата им ме връща в детството на село, когато сама си късах пресните пиперки от градината… Има спомени, които пазя много дълбоко и свидно, защото искам да са с мен до края!

Първо измих добре чушките и ги разрязах на две. Изчистих всяка половинка, но без да отстранявам дръжките. В купа смесих яйцето, изварата, бекона /нарязан на ситно/, чубрицата и малко сол. Яйцата са с невероятно ярък жълтък, купих ги случайно от един дядо на пазара, пак ще ходя да го търся 🙂 Накрая напълних ароматните чушки с готовата смес и наредих в плитка тава, която предварително бях покрила с хартия. Пекох на 180 С в режим “вентилатор” за 25 минути.

Споделям тази рецепта с вас, защото не изисква специална предварителна подготовка, става бързо, на фурна е и не на последно място, става невероятно вкусна 🙂 ❤️ Аз дори съм я сложила в категория “за всички възрасти”.

Честичко си мисля, че сред най-хубавите неща в живота са вкусната храна, чистите взаимоотношения и грижата един за друг. Вие съгласни ли сте?

Печене	*Порции*
20 мин	*10 земелки*

Чеснови земелки от кокосово и тиквено брашно

Необходими продукти:

- 1/2 чаена чаша кокосово брашно
- 1 супена лъжица тиквено брашно
- 1 кафяна лъжица бакпулвер
- сол
- чесън на прах
- 4 яйца
- 3 супени лъжици вода
- 4 супени лъжици зехтин

Кокосовото брашно е чудесен източник на диетични фибри, с високо съдържание на протеини, не съдържа глутен и има нисък гликемичен индекс.

Тиквеното брашно притежава благотворните свойства на тиквеното семе, от което е направено, богато е на витамини, минерали и е с изключително високо съдържание на растителни протеини. Смесих първо сухите съставки – двата вида брашно, бакпулвера, солта и чесъна на прах. След това, в по-голяма купа, разбих яйцата с миксер, добавяйки към тях водата и зехтина. Накрая, естествено, смесих мокрите и сухите съставки и получих меко тесто, което беше много лесно за манипулация.

С ръце оформих топчета, които притисках с длани и наредих в предварително покритата с хартия за печене 33-сантиметрова тава за пица. Оформих 10 вкусни чеснови земелки от кокосово и тиквено брашно, които преди да сложа във фурната, поразкрасих с пластмасова звездовидна формичка 🙂

Накрая ръснах небрежно сусам отгоре и ги прибрах на топло в предварително загрятата на 180 С фурна за 20-ина минути.

Печене	Порции
20 мин	15 броя

Тиквени кюфтенца с пармезан и чедър на фурна

Необходими продукти:

- 1 голяма тиквичка
- 1 яйце
- около 50 г настъргано сирене чедър
- 2 супени лъжици настърган пармезан
- 1 супена лъжица кокосово брашно
- сол
- прясно смлян черен пипер
- кимион
- 1/2 връзка пресен копър

Станаха 15 на брой малки и ароматни тиквени кюфтенца с пармезан и чедър на фурна. Ако си нямате сирене чедър, може да използвате кашкавал, защото първото не може да се намери във всеки хранителен магазин, но пък с второто определено няма да имате проблеми 🙂

Също, ако не разполагате и с кокосово брашно, заменете го с друго нисковъглехидратно, което имате под ръка в момента. Кои брашна са нисковъглехидратни вижте в "Нисковъглехидратни брашна, които съм използвала в рецептите" на страница 12.

Започнах като първо настъргах тиквичката на едро с ренде, посолих и оставих да се отдели излишната вода, като накрая, естествено, помогнах и с ръце за това. Добавих яйцето, двата вида сирене, кокосовото брашно, сол на вкус, кимион, черен пипер и пресен копър, как без него! Кимиона също мисля, че е подправка, която освен за месо, е много подходяща и за различни гозби от тиквички – придава им завършен и плътен вкус, затова винаги си слагам щедро от нея.

Накрая, на тези тиквени кюфтенца с пармезан и чедър на фурна им трябваха само 20 минути на 180 С.

Печене	Порции
19 мин	12 филийки

Кето филийки с тиквени и слънчогледови семки

Необходими продукти:

- около 50 грама сурови бадеми или 3 супени лъжици бадемово брашно
- 2 супени лъжици сурови слънчогледови семки
- 2 супени лъжици сурови тиквени семки
- 2 супени лъжици ленено семе
- 2 супени лъжици тиквено брашно
- 1 супена лъжица зехтин
- щипка сол
- сминдух на вкус
- около 1/2 чаена чаша вода

Точно за онези моменти, в които искате да си намажете нещо вкусно на филия, а в същото време не трябва да ядете никакъв хляб 😄

Смесих всички изброени продукти без водата и блендирах до консистенция на брашно. Накрая добавих и нея, разбърках и оставих за 5-10 минути да попие добре. През това време покрих любимата си 33-сантиметровата тава за пица с хартия за печене, като не пропуснах да я намажа с малко зехтин. След това, изсипах сместа и старателно, и търпеливо я разпределих с лъжица – всичко трябва да е равномерно, за да може да се изпече правилно и да не се стига до прегорели или недобре изпечени места. Поръсих отгоре с още сурови тиквени и слънчогледови семки за разкош, допълнителен вкус и аромат.

Изпекох за 18-19 минути на 180 С в режим “вентилатор”. Извадих готовата вече смес, изчаках малко да изстине, и с помощта на формичка за рязане /с диаметър 6 сантиметра, получава се и с обикновен нож/ оформих 12 кето филийки, които винаги можем да си намажем с нещо любимо 🙂

Печене	*Порции*
15 мин	*-*

Карфиолен ориз с крема сирене и кашу

Необходими продукти:

- 2 чаени чаши блендиран суров карфиол
- 1/2 глава стар лук
- 1 чаена лъжица краве / кокосово масло
- сол
- прясно смлян черен пипер
- чесън на прах
- сурово кашу /накиснато предварително за 3 часа/
- 1 супена лъжица крема сирене
- пресен магданоз

Нестандартно предложение, което съм сигурна, че много хора вече са опитали в различни варианти. А моя ще бъде карфиолен ориз с крема сирене и кашу. С вкусна, засищаща и здравословна роля ще бъде карфиола в тази рецепта 🙂

В случая използвах половин глава карфиол, беше с големина малко по-голяма от юмрука ми, ха-ха, колко смешно сравнение – то зависи от юмрука, но на мен цифрите, грамажите и парите много ми бягат 🙂

Нарязах лука на ситно и го задуших с кокосовото масло за няколко минути в дълбок тиган, под капак. След това добавих вече блендирания карфиол, сложих малко сол и го оставих на бавен огън за десет минути, отново под капак. Отместих тигана от котлона, добавих прясно смления черен пипер и чесъна на прах, като оставих да се задушава още около пет минути. Отстраних капака, прибавих крема сиренето и разбърках докато всичко се смеси добре.

Изсипах в любимата си купичка и гарнирах със сурово кашу и пресен магданоз. Кашуто бях накиснала предварително във вода за 3 часа преди да го добавя 🙂

Варене	Порции
150 мин	-

Домашен свински пастет с кимион и черен пипер

Необходими продукти:

- 4 кг свински черен дроб
- 4 кг свински бузи /изчистени от кожата/ или шарено месо
- 4 опаковки смлян черен пипер /4x10 г/
- 4 опаковки кимион /смлян, 4x10 г/
- 8 равни супени лъжици сол

Това е една традиционна за моето семейство рецепта за домашен свински пастет с кимион и черен пипер. И така, без консерванти, без оцветители, стабилизатори, овкусители...

Всичко се смила на кайма и след това се овкусява с черния пипер, кимиона и солта. Добре е да се остави няколко часа или една нощ, ако времето е достатъчно студено, преди сместа да се напълни в бурканчета. Накрая те се слагат в голям съд и се заливат с вода - след завирането й се варят 2 часа и 30 минути, това е 😅 За смилането на месото използваме специално направена машина, която споделяме с всички съседи, приятели и познати 😀 В градски условия, нещата изглеждат по друг начин, но затова пък мисля, че няма да е трудно да се намери месарски магазин, в който да мелят месо на място.

Обожавам уюта на дома, не мога без близките си и любими хора, обичам домашната храна и старателно приготвените консерви за зимата, всичко това за мен е една споделена радост! Незаменимо и много зареждащо е когато цялото ми семейство е заедно, на трапезата и извън нея, обичам ги много ❤

“При големи неприятности се отказвам от всичко, освен от яденето и пиенето.”

- Оскар Уайлд

ДЕСЕРТИ

Печене	*Порции*
15 мин	*13 броя*

Ореховки с канела и стафиди

Необходими продукти:

- 160 г сурови орехови ядки
- 3 белтъка
- 1 чаена лъжица канела
- 30 г стафиди

Спокойно, момичета, спокойно, наясно съм, че стафидите съдържат висок процент захари - от използваните продукти се получават 13 уникални нисковъглехидратни ореховки с канела и стафиди, като въглехидратите общо за всички тях са само 25 грама! Така че, насладете им се подобаващо, а и съм сигурна, че повече от две няма да може да хапнете наведнъж 😀

Та, в приятна домашна обстановка и спокойствие, докато си пиехме винцето, си начупихме и орехите. След това ги изсипах в блендера, към тях добавих канелата, стафидите и разбитите предварително белтъци. И да отбележа, не е необходимо да са разбити до сняг. Блендирах за няколко минути – толкова, колкото да натроша орехите на прилични малки парченца, да усетя канелата и аромата на някоя стафида, минала доброволно през ножа на блендера. Готовата смес разпределих на 13 ореховки с помощта на лъжица и ги наредих в плитката си тава за пица, покрита с хартия за печене. Престоя във фурната беше само за 15 минути на 180 С в режим “вентилатор”.

А след този аромат, който се носеше в кухнята, и изпитото вино – света ни изглеждаше много по-добър и гостоприемен 😄👩‍🎈

Печене	*Порции*
25 мин	*-*

Тиквеник без грам захар и брашно

Необходими продукти:

- 500 грама сварена тиква цигулка
- 3 яйца
- 6 супени лъжици кокосови стърготини
- 100 грама смлени сурови орехови ядки
- 3 супени лъжици разтопено кокосово масло

За гарниране:

- 50 грама смлени орехи
- около 150 грама заквасена сметана

Знаете ли какво направих след като едни приятели ми се обадиха в 8 часа и ми казаха “Идваме, от нас виното, от теб останалото – забъркай ни някое подходящо мезе, ако може и да е сладичко”? “Да е сладичко, сладичко, колко да е сладичко” си викам аз!

Гостите сами си натроших орехите, добре че не беше минало още 22 часа 🤖 А в тази рецепта съм описала точно грамажите, защото вече си имам и везна, не карам “пет за четири” както преди 😆

Първо намачках сварената вече тиква в голяма купа, към нея добавих яйцата и последните ми кокосови стърготини – мисля че това е точното количество, не е необходимо да се слага повече. Ореховите ядки смлях в блендера и след това ги изсипах към останалата смес заедно с кокосовото масло. Накрая разпределих всичко в малка тава /20х25 см/, покрита с хартия, и пекох на 180 С за 25 минути. Докато си пиехеме винцето, тиквеника се охлади, като след това го гарнирах със сметана и още малко от смлените орехови ядки.

И накрая, след като го изядохме, го кръстихме нисковъглехидратен тиквеник без грам захар и брашно!

Печене	*Порции*
60 мин	-

Веган брауни от сладки картофи, орехи и канела

Необходими продукти:

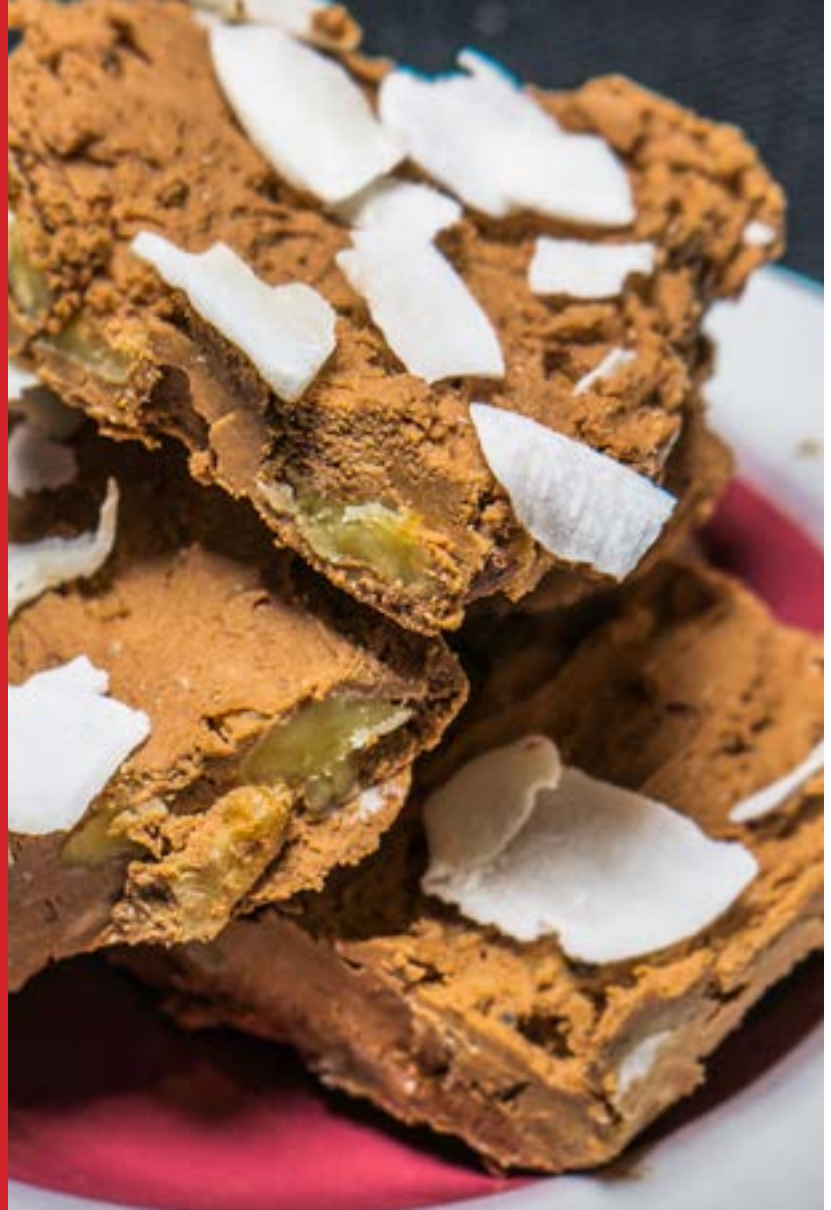
- 2 броя сладки картофи /370 грама, изпечени и обелени/
- 100 грама сурови орехови ядки
- 3 супени лъжици разтопено кокосово масло
- 2 супени лъжици брашно от рожков /може и какао/
- 1 чаена лъжица канела на прах
- 2 блокчета черен шоколад /за настъргване отгоре, 85%+ какао/
- замразени ягоди /за декорация/

☝ Ако искате вашето брауни да е с по-твърда консистенция, добавете към сместа за печене и 2 супени лъжици кокосово брашно.

Малкия шоколадов сладур е изключително подходящ и за тези, които постят 🙂 Не използвах никакви подсладители, разчитам само на естествената сладост от картофите, брашното от рожков и канелата, а за малко повече характер, след като го изпекох, настъргах отгоре и черен шоколад! Става меко, сочно /като пастичка/ и най-лесно се хапва с вилица 😀

Надупчих сладките картофи на няколко места с вилица и ги изпекох за 40 минути на 180 С. Суровите орехови ядки начупих на по-малки парчета – тая работа я свърших съвсем търпеливо на ръка, ако желаете, може да използвате и блендер за целта. Но внимавайте да не ги смелите прекалено на ситно и да заприличат по-скоро на брашно, защото са изключително вкусни, когато хрупкат в брауното. И така, в купа смесих сварените, обелени и намачкани сладки картофи, натрошените орехови ядки, разтопеното кокосово масло, брашното от рожков и канелата. Разбърках добре, изсипах сместа в малка тава с размери 22х15 сантиметра и изпекох за 20 минути на 180 С в режим “вентилатор”.

Извадих го и докато е още топло, настъргах отгоре 2 квадратчета черен шоколад. Консумирайте охладено!



Печене	*Порции*
без	*-*

Сериозен десерт без брашно и захар

Необходими продукти:

- 125 г краве масло /едно пакетче/
- 250 г крема сирене /една опаковка/
- 100 г сурови орехови или други ядки
- 2 супени лъжици течна стевия
- 3 супени лъжици сурово какао

Не знам как точно ви звучи “сериозен десерт без брашно и захар”, може би доста несериозно ха-ха-ха! Напротив, стана интересен и бърз за приготвяне сладкиш с вкус на шоколадов сладолед!

Първо смесих маслото и крема сиренето, и разбърках добре. Добавих какаото и стевията, а накрая – ореховите ядки. Покрих малка правоъгълна тавичка /20х25 см/ с хартия за печене и разпределих готовата смес в нея. След това, веднага сложих нашия сериозен десерт без брашно и захар във фризера за един час, за да можем да му се насладим след вечеря. Извадих го и го нарязах на малки кубчета, които украсих с кокосов чипс. След това го съхранявахме в хладилник, без да има нужда да се слага отново във фризера преди сервиране, тъй като задържаше стегнатия шоколадов вид и невероятния аромат.

Можете, разбира се, да използвате всякакъв друг вид ядки, но на мен тази комбинация ми хареса много. Ако желаете, намалете количеството на маслото или добавете любима есенция за аромат. Приготвен с тези продукти, вкуса му беше напълно завършен, според всички, които дегустираха.

Печене	*Порции*
17 мин	*6 понички*

Какаови понички

Необходими продукти:

- 2 яйца
- 2 супени лъжици какао
- 2 супени лъжици разтопено кокосово масло
- 2 супени лъжици течна стевия
- 2 супени лъжици кокосово брашно
- 2 супени лъжици хладка вода
- 1 чаена лъжица бакпулвер

Като гледам всичко е х 2, забавно, а? И от цялата тази забава излязоха 6 понички, които гарнирах с:

- фъстъчен тахан
- кокосови стърготини "на корем"

Купих си нови тави, форми за хляб, сладкиши и разни солени вкуснотийки, и сега съответно нямам спирка 😁 В главата ми се въртят само идеи какво мога да изпека в тях!

А тези какаови чаровници, които станаха 6 на брой, приготвих като първо разбих яйцата, добавих стевията, водата, кокосовото масло. А накрая изсипах брашното, какаото и бакпулвера към всичко останало. Разбърках добре до получаване на еднородна смес и след това внимателно разпределих в гнездата на формичката ми за понички. Пекох около 16-17 минути на 180 С в режим "вентилатор"

Обожавам да приготвям разни вкуснотийки в такива незалепващи и лесно почистващи се съдове за готвене, затова сега им се радвам от сърце! Хора, които постоянно "тропат нещо в кухнята" като мен, ще ме разберат 😆 Добре, че готвенето ми е повече от яденето 😆

Аз сладко почти не ям, дори много рядко поглеждам и към черния шоколад, но моята половинка много им се зарадва на тези понички.

Печене	*Порции*
25 мин	*-*

Неделен десерт с рожков и пресни праскови

Необходими продукти:

- 3 яйца
- 2 чаени лъжици брашно от рожков
- 2 чаени лъжици кокосово брашно
- 125 грама крема сирене /едно пакетче/
- 2 течни есенции ванилия /2х2 мл/
- 2 супени лъжици лешников тахан или друг
- 2 добре узрели праскови

Неделя вечер е, чувствам се лежерно и малко тъжно, както почти винаги по това време 🙂 Вечерята се пече във фурната, но аз си мисля вече за десерта, което ми се случва изключително рядко. Мисля си за нещо, което да предизвика сетивата ми, да е сладко-кисело, да е ароматно, да е непретенциозно и много бързо за приготвяне. Накрая, обличайки идеята си с думи, го нарекох неделен десерт с рожков и пресни праскови ❤️

Блендирах всички изброени продукти без праскови. Готовата смес изсипах в тава с размери 20х25 см, която предварително покрих с хартия и намазах с малко краве масло. И точно преди да сложа във фурната, наредих отгоре обелените и нарязани парченца праскови. Пекох около 25 минути на 180 С в режим “вентилатор”, а след това извадих да се охлади.

Вечерята приключи с няколко парченца от страхотния десерт и чаша бяло винце 😇

Печене	*Порции*
30 мин	*-*

Сладкиш без захар, с моркови и канела

Необходими продукти:

- 5 яйца
- 2 чаени чаши бадемово брашно
- 3 моркова
- 1 ч лъжица канела
- 2 ч лъжици бакпулвер
- 1 супена лъжица кокосово масло
- 2 супени лъжици течна стевия
- около 5-6 супени лъжици вода

За гарниране на сладкиша:

- 200 грама заквасена сметана
- 2 броя течна ванилия / 2х2 мл/
- няколко настъргани на ситно сурови орехови ядки;
- няколко резена киви за цвят
- настърган черен шоколад /над 75% какао/

Ако се чудите с какво лакомство да изненадате приятно близки и приятели, силно ви препоръчвам този сладкиш без захар, с моркови, бадемово брашно и канела.

Първото важно нещо, което направих, е, че разделих жълтъците от белтъците, а след това измих и настъргах на ситно морковите. В една голяма купа смесих бадемовото брашно, канелата, течната стевия, морковите, кокосовото масло, жълтъците и бакпулвера, и разбърках. Отделно разбих белтъците на пяна и ги добавих накрая в сместа. Ето тук е момента да прецените дали да добавите допълнително и малко вода – аз го направих, защото сместа накрая трябва да прилича на гъста каша.

Използвах 25-сантиметрова тава с падащо дъно, която предварително покрих с кухненска хартия. Във фурна, загрята на 180 С, пекох първо за 10 минути само отдолу в режим “вентилатор”, а след това още 20 на два реотана в същия режим.

След като моя сладкиш изстина го гарнирах със заквасената сметана и разтворените ванилии в нея. Най-отгоре настъргах орехи и черен шоколад, а непосредствено преди сервиране добавих и няколко резенчета прясно киви!

Печене	*Порции*
20 мин	-

Бисквити с бадемово брашно и канела

Необходими продукти:

- 1 чаена чаша бадемово брашно
- 1 супена лъжица кокосово масло
- 1 яйце
- 2 супени лъжици течна стевия
- 4 течни ванилии – 4х2 мл
- 1 чаена лъжица канела

Изобщо не ми се излизаше от кухнята докато бисквитките ми се печаха във фурната, защото ухаеше невероятно, дори си налях чаша бяло вино, седнах на дивана и се насладих на момента 🙂

Ако искате да изненадате семейството си, да зарадвате децата или пък да поглезите половинката, то определено трябва да си запишете тази рецепта! Ако планирате да носите от тях и на работа – със сигурност трябва да направите двойна доза 🙂

Смесих в голяма купа всичко изброено по-горе, разбърках и оформих топчета, които след това нежно притиснах с длани, за да им придам формата на кръгли бисквитки. Наредих ги в плитка тава, покрта с хартия за печене, като преди да ги пъхна във фурната поръсих с филирани бадеми, за да са красиви, вкусни и още по-хрупкави!

Пекох на 180 С в режим “вентилатор” за 15-20 минути и после доволно си похрупахме 🙂

Това са бисквитки, които са вече в графа “любими” и съм напълно сигурна, че и вие ще ги заобичате от първата хапка 🙂

Печене	*Порции*
20 мин	-

Великденски козунак без глутен, захар и мая

Необходими продукти:

- 1 банан
- 2 яйца
- 3 супени лъжици кисело мляко
- 1 кафяна лъжица сода за хляб
- 1 супена лъжица течна стевия
- 1 супена лъжица кокосово брашно
- 7 супени лъжици бадемово брашно
- шепа стафиди
- канела на око
- 1 чаена лъжица брашно от рожков или какао
- 2 течни ванилии /2x2 мл/

Ако Великден е далеч или вече е отминал, а искате да си приготвите този козунак, спокойно го наречете просто кекс или сладкиш!

Започнах като първо разделих белтъците от жълтъците и първите разбих на сняг, а содата предварително разтворих в киселото мляко. Банана намачках с вилица, към него добавих жълтъците, млякото, стевията, кокосовото и бадемовото брашно, стафидите и накрая – ванилията и канелата. Разбърках всичко добре, а отделно в чашка смесих една супена лъжица от сместа с брашното от рожков /или какао/. За печенето използвах силиконова форма с размери 25x10x5 см, която предварително намазах с кокосово масло. Покрих дъното й с част от сместа, след това изсипах частта с брашното от рожков, и накрая покрих с останалото количество от сместа. Козунака става много приятен на вкус, но остава леко мокър заради използваните съставки, което не мисля че ще ви попречи да си го хапнете 😀 Изпекох в предварително загрята фурна за 20 минути на 180 С в режим “вентилатор”.

Оставих малко да се охлади, след което го извадих от силиконовата форма и преди сервиране покрих с кокосови стърготини!

Нисковъглехидратни рецепти за душата

www.vilistime.com