

8 Ketogén Recept

Tradicionális ketogén

- Húsgolyók
- Sajtós húspite

Ragadozó ketogén

- Mentás bárány
- Sült kacsacomb csontvelővel

Növényi alapú ketogén

- Hagymakrém leves
- Sütésmentes nyers kakaós energiaszelet

Komfort ételek

- Keto kenyér
- Keto brownie

Tradicionális ketogén

Húsgolyók

1 kg darált marha vagy borjú

2 fej fokhagyma

fél cm szeletnyi gyömbér

1/4 kiskanál kurkuma

Ízlés szerint cayenne bors, só, fekete bors. Keverd össze az alapanyagokat majd golyókat formázz belőlük. Ezután serpenyőben állati zsiradékon süsd meg az egyik oldalát majd ha aranybarna lett mozgasd át őket, pár perc múlva miután elkészültek tedd tányérra és melegen, házi savanyúsággal, salátával vagy grillezett zöldséggel fogyaszthatod.



Sajtos húspite

4 darab tojás

1/2 kg darált hús

1/2 cukkini

1/2 bögre lereszelt gouda sajt

1/2 bögre lereszelt trappista sajt

1/4 bögre lereszelt parmezán

6 gerezd fokhagyma

1/4 teáskanál kurkuma, só és feketebors ízlés szerint

Melegítsd elő a sütőt 180C ra, a cukkiniből díszítés képpen zöldségpucolóval vagy spirálvágóval vékony hosszú díszítésre felhasználható darabot vágunk, ez lesz majd a pite tetején ahogy a képen is láthatod, a maradék cukkinit pedig reszeld le, majd pedig nyomkodd ki belőle a vizet amennyire lehetséges.

Egy keverőtálba nyisd a tojásokat, majd reszeljük bele a fokhagymát, és a fűszereket is. Reszeljük le a sajtokat majd ezt is tegyük bele a keverőtálba és keverjük el, ez után pedig a darált húst keverjük bele, és ezzel együtt is keverjük el jól. Ezután kenjük ki egy pite vagy torta formát és tegyük bele a keveréket, a tetejét díszítsd ahogyan szeretnéd, majd kenjük meg tojássárgájával. Süsd a sütőben 20-30 percig amíg a teteje szép aranybarnás lesz. Amikor elkészült hagyd kihűlni és utána vágd szeletekre, majd melegen szervírozd.



Ragadozó (carnivore) ketogén

Mentás bárány

1/2 kg bárányhús, bármilyen részéből meg lehet csinálni, ez esetben bárány nyelvet választottam.

1 lereszelt citrom vagy lime héja

2 bögre csontleves

2 evőkanál zsíradék

10 mentalevél

1 teáskanál só

feketebors ízlés szerint

A bárányhúst előkészítjük, csontozzuk ha szükséges majd pedig felkockázzuk, a csontokat is belefőzhetjük az ételbe ne dobjuk ki őket finom ízt kölcsönöznek a szósznak. Egy lábosban kiolvasztjuk az állati zsíradékot, majd pedig már forró a zsír akkor hozzáadjuk a bárány kockákat, és szépen lepirítjuk minden oldalát.

Amikor lepirult szépen akkor hozzáadjuk a csontlevest és a sót, és fedő alatt 1-2 órán át főzzük, zárójelben megjegyzem, hogy előfordult már, hogy olyan húst kaptam, hogy 3-4 órát kellett főzni a húst, szóval ne lepődjünk meg, ha tovább tart mint gondolnánk. Néha pótoljuk a lét ha szükséges, de ne tegyünk rá sokat, mivel majd szeretnénk elpárologtatni a víz nagy részét. Amikor majdnem megpuhult a hús akkor fedő nélkül főzzük tovább, hogy elpárologjon a folyadékból ezáltal sűrűsödni fog majd a szósz. Itt adom hozzá a reszelt lime héjját, és a csíkokra vágott menta levelet, és megkóstoljuk, szükség esetén után sózzuk.



Sült kacsacomb csontvelővel

4 egész kacsacomb

4 velős csont

6 evőkanál kacsaszír

Az igazán szigorú ketogén irányzatokban csak hús és zsíradék ami megengedett, esetleg egy kicsi savanyúság, de oda kell figyelni, hogy cukormentes legyen. Azt imádom a húsevő ketogén diétában, hogy az ételek rendkívül egyszerűek, nem kell körettel vagy főzéssel bajlódni. Tulajdonképpen nem is nevezhetném receptnek ezt az ételt, mivel a kacsacombot és a hájat a sütőben 3-4 óra alatt lassan puhára sütjük 160 c fokos sütőben, az utolsó 30 percben betesszük a sütőbe a csontvelőket is, majd amikor a kés könnyen belemegy a csontvelőbe akkor elkészült, melegen tálaljuk.



Növényi alapú ketogén

Hagymakrémleves

4 fej vöröshagyma
1 póréhagyma
6 gerezd fokhagyma
2 bögre kókusztej
2 bögre zöldséglé
Egy csipet őrölt szerecsendió
1 teáskanál só

Hagymákat megtisztítjuk majd kókuszszíron lepirítjuk, ügyeljünk hogy ne égjen meg, amikor kicsit lepirult hozzáöntjük a kókusztejet és a zöldséglét és megvárjuk amíg felforr, amikor megtörtént hozzáadjuk a fűszereket és a fokhagymát is, majd botmixerrel leturmixoljuk legalább 5-10 percen át hogy krémes legyen. Melegen fogyasszuk keto kenyérral vagy grillezett sajttal.



Sütésmentes nyers kakaós energiaszelet

1 bögre tökmag
1/2 bögre szezám-mag
1 bögre napraforgó mag
negyed bögre chia mag
1/2 bögre kókuszreszelék vagy kókusz darabok
1/2 bögre kókusz-sír vagy vaj
1/2 bögre nyers kakaópor
1 teáskanál vanília por vagy 1 rúd friss vanília

Tedd a konyhai robotgépbe a magok felét, és daráld le amíg por állagú nem lesz. Egy keverőtálba mérd ki a zsíradékot majd add hozzá a darált és az egész magvakat is, viszonylag nehezen keverhető kemény állagúnak kell lennie.

Ezután nyomkodd bele egy üveg tálba hogy 2-3 cm magas legyen, majd tedd a hűtőbe legalább 4 órára. Ezután vágd szeletekre és egyesével csavard bele zsírpapírba a hordozhatóság miatt.



Komfort ételek

Keto kenyér

4 egész tojás

160 g mozzarella vagy túró

200 g darált mandula

1/2 kávéskanál szódabikarbóna

1 evőkanál Fekete szezámmag (opcionális)

A ketogén kenyér azért más mint a normál fehér kenyér mert a lisztet helyettesítenünk kell. Ebben a receptben a lisztet mandulával helyettesítjük. A túrot burgonyatörővel törjük össze majd adjuk hozzá a tojást és keverjük össze. Adjuk hozzá a mandulát, szezámmagot a sőt és a szódabikarbónát. Zsírral kikent tepsiben, vagy kenyérformában süssük hőlégkeveréses programon 160 fokon legalább 20 percen keresztül. Fogpiszkáló próbával nézzük meg, hogy a közepe is elkészült e, ha nem ragad rá a tészta a fogpiszkálóra akkor elkészült, vegyük ki a sütőből és pihentessük 20 percig.



Sütés mentes keto brownie

4 púpos kanál vaj
2 púpos kanál kókuszszír
2 bögre kakaó paste
8 púpos kanál organic mogyoróvaj

A brownie mindenki kedvence, viszont a jó browniet sokféle képpen el lehet rontani, például a sütés is egy kritikus pont a készítésnél, ezért elhoztam a sütésmentes receptem, a keto sütés mentes brownie pár perc alatt könnyen elkészíthető.

Tegyük egy keverőtálba az összes alapanyagot, és nagyon kicsit melegítsük meg vízgőz fölött, amikor a zsíradék kezd olvadni kezdjük el keverni, és keverjük homogén állagúra, majd ne melegítsük tovább.

Öntsük bele egy megfelelő méretű laposabb tálcára, hogy be tudjuk tenni majd a fagyasztóba 3-4 órára. Amikor megdermedt akkor kisebb kockákra vágjuk fel őket, ezután tegyük át a hűtőbe, és 2-3 napig eltárolható, ha szeretnél vaníliás tejszínhabbal tálald a teljes brownie hatás kedvéért.

