

REPTE KETO

## RECEPTES MENÚ 1ª SETMANA

### CREPS D'AMETLLA

#### Ingredients (2-3 persones):

- 4 ous
- 50 g farina d'ametlla
- 100g de formatge crema s/additius (ex. marca Cremette – Realfooding)
- polsim de sal
- canyella, vainilla (opcional)
- Oove o mantega per engrassar la paella

#### Elaboració:

1. Tritura tots els ingredients.
2. Engrassa la paella i tira-hi una mica de la massa, movent la paella perquè quedi en forma de crep.
3. Farceix amb els toppings que vulguis!

## ALETES DE POLLASTRE MARINADES

### Ingredients:

- aletes de pollastre
- oli d'oliva
- pebre vermell
- pebre negre
- altres espècies que vulguis
- opcional: picant (tabasco...)
- sal
- suc de llimona o vinagre

### Elaboració:

1. Barreja les aletes amb les espècies, oli i llimona/vinagre.
2. Deixa reposar a la nevera, com més estona millor, si tens poc temps, es poden coure directament.
3. Enforna uns 40 min a 180° fins que quedin daurades, o uns 25 minuts a l'air fryer.

## CRACKERS D'AMETLLES

### Ingredients:

- 150g de farina d'ametlla
- 2 ous
- 2 cullerades OOVE
- Sal
- espècies

### **Elaboració:**

1. Barreja tots els ingredients en un bol.
2. Estira la massa en una safata de forn sobre un paper de forn.
3. Amb un ganivet fes línies verticals i horitzontals per tal que quedin formes de quadrat.
4. Enforna 20 minuts a 180 graus.

## **BOLONYESA AMB CARN PICADA DE VEDELLA**

### **Ingredients:**

- Carn picada de vedella (aprox. 150-200g per cap), podeu afegir fetge.
- Verdures: ceba, all, pastanaga, pebrot...
- Tomàquet triturat.
- Sal i espècies.

### **Elaboració:**

1. Talla les verdures a dauets petits i sofregeix a la paella amb una mica d'ou.
2. Quan les verdures estiguin cuites, afageix el tomàquet triturat, la sal i les espècies que vulguis.
3. Afageix la carn picada de vedella i el fetge si t'hi agrada.
4. Espera fins que la carn quedi cuïta i serveix.

## VICHYSSOISE

### Ingredients (2 persones):

- 3-4 porros
- 2 patates
- 500-700ml de brou o aigua si no en teniu (fer a ull segons si la voleu més o menys espessa)
- 40g de mantega
- Sal i pebre

### Elaboració:

4. Primer, pots sofregir una mica el porro i la patata perquè quedi dauradet.
5. En una olla afegeix tots els ingredients i posa a bullir una estoneta fins que quedi cuit.
6. Tritura fins que quedi homogeni i serveix amb els toppings que vulguis: sèsam torrat, pernil...

## PIZZA AMB BASE DE POLLASTRE

### Ingredients (2 persones):

- 150g de pollastre
- 2 ous
- 2 cullerades de farina d'ametlla
- 1 pessic de llevat
- Sal, espècies
- Oove

### **Elaboració:**

1. Preescalfa el forn a 200 graus.
2. Tritura tots els ingredients en un bol.
3. Estira la massa sobre un paper de forn.
4. Enforna durant 20 min aprox. a 200 graus (fins que vegis que queda torradeta).

Pots afegir-hi: tomàquet triturat, xampinyons, pernil, formatge, ou.... El que vulguis!!

## **PANETS DE IUCA**

### **Ingredients:**

- 300g midó de iuca
- 60g de sèmola de iuca o midó granulat (opcional, no és necessari)
- 350ml de brou ric en col·lagen (també es pot canviar per beguda vegetal) \*En cas de tenir un brou que no sigui ric en col·lagen, jo hi poso brou + 1 dosi de col·lagen hidrolitzat\*
- 120ml d'OOVE
- 2 ous
- 4 cullerades de xia (opcional)

### **Elaboració:**

5. Afegeix tots els ingredients en un bol i tritura'ls. Queda una massa bastant líquida.
6. Abocar la massa ens motlles de inox o de paper sense blanquejar.
7. Enfornar 40 minuts a 200 graus.

## BROU D'OSSOS

### Ingredients:

- Ossos rics en col·lagen: carcasses, cap, coll (amb la pell), potes de pollastre, genolls i peus de vaca, peus, espinada de porc...
- Vegetals: els que vulguis! Col, ceba, pastanaga, moniato, patata, xirivia...
- 1 fulla de llorer
- 2 cullerades de vinagre de poma sense filtrar

### Elaboració:

1. Pots rostir una mica els ossos al forn per donar-hi més sabor (no és necessari).
2. Afegeix els ossos en una olla, junt amb els vegetals, el llorer, el vinagre i aigua de qualitat.
3. Posa a bullir el brou, com més estona millor. Si és amb olla normal, mínim 3-4 hores, fins a 24h. Si és olla a pressió, 2h aprox. està bé.