

REPTE KETO

RECEPTES MENÚ 3^a 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!

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.

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!!

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.

MAIONESA CASOLANA

En un recipient afegeix:

- 1 ou cru a temperatura ambient (també es pot fer amb ou dur)
- 3-4 dits oli d'oliva verge extra
- una mica de llimona o vinagre de poma
- pebre
- sal

Tritura amb el minipimer començant des del fons sense moure la batedora i comença a pujar poc a poc fins que emulsioni i agafi textura.

MAIONESA D'ALVOCAT

Afegir:

- 1 ou sencer
- 2-3 dits d'oli d'oliva verge extra
- 1 alvocat madur
- Unes gotes de llimona
- sal i pebre

Triturar seguint el mateix procediment que la maionesa tradicional.

SALSA DE IOGURT

Barreja els següents ingredients:

- Iogurt (o quefir)
- Oove
- Sal
- Pots afegir menta trossejada també

ROTLET DE CARBASSÓ

Ingredients:

- 1 carbassó gran
- 1 ou
- sal i espècies

Elaboració:

1. Ratlla el carbassó i escorre'l bé amb un drap (descartant tota l'aigua).
2. Barreja-ho amb l'ou i espècies.
3. Estén la massa sobre paper de forn, una mica engreixat prèviament.
4. Enforna 15-20 min a 180°.
5. Afegeix el farcit (formatge, salmó, etc.), enrotlla i torna a enfornar uns minuts (per escalfar-ho o desfer el formatge, si vols).

CREMA DE VERDURES AMB COCO

Ingredients:

- Les verdures que vulguis (carbassó, fonoll, ceba, porro, xampis, una mica de carbassa...)
- Crema de coco
- Espècies (cúrcuma, gingebre, comí...)
- Sal
- Aigua o brou d'ossos

Elaboració:

- Sofregeix una miqueta les verdures en la mateixa olla on faràs la crema.
- Afageix la sal i les espècies.
- Afegeix la crema de coco, et recomano afegir la meitat del pot i si vols un gust més intens o hi ha molta quantitat de verdures, pots afegir la resta posteriorment.
- Acaba de cobrir el nivell de les verdures amb aigua o brou d'ossos.