



ГАРНИРЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Пять кето-гарниров для домашней кухни

Инна Ландина

rezeptdorovya.ru



Инна Ландина

rezeptzdorovya.ru

Блогеры варят цветную капусту в воде. Повар — нет. Крестоцветные готовятся в собственном соку: пара ложек воды, картуш сверху, восемь минут — и ничего не ушло в раковину. Это не секрет. Это просто кулинарная логика, о которой почему-то не пишут. Здесь — пять гарниров, которые с удивлением съедят даже те, кто не на кето.

СОДЕРЖАНИЕ

Тушёная капуста с морковью и луком	3
Фальшивый рис из цветной капусты	4
Пюре из цуккини с базиликом и зелёным луком	5
Овощная кассероль	6
Запечённая тыква с розмарином	7



Инна Ландина

rezeptzdorovya.ru



Тушёная капуста с морковью и луком

Домашняя классика без сахара и томатной пасты. Нежная, ароматная, с лёгкой сладостью от моркови.

Выход: ~508 г

Порция: ~170 г

КБЖУ НА 100 Г

Калории	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Порция
99,4 ккал	1,7 г	8 г	5,1 г	2,7 г	~170 г

Ингредиенты

Капуста белокочанная	450 г
Лук репчатый	76 г
Морковь	112 г
Масло сливочное 82,5%	30 г
Масло подсолнечное	15 г
Соль, перец	по вкусу

Метод

1. Капусту нарезать, посолить, оставить на 10 минут. Отжать.
2. Морковь — на крупной тёрке, лук — полукольцами.
3. На подсолнечном масле обжарить лук и морковь до мягкости.
4. Добавить капусту, тушить без крышки 10 минут.
5. В конце добавить сливочное масло, посолить, поперчить.

Совет шефа: Чтобы капуста не получилась водянистой — не накрывать крышкой. Пара полосок бекона при разогреве превращает гарнир в самостоятельное блюдо.



Инна Ландина

rezeptzdorovya.ru



Фальшивый рис из цветной капусты

Лёгкий рассыпчатый гарнир, который заменяет обычный рис. Готовится быстро, подходит к мясу, птице и рыбе.

Порций: 3

Выход: ~450–480 г

КБЖУ НА 100 Г

Калории	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Порция
~86 ккал	~3,1 г	~5,3 г	~5 г	1,8 г	~150 г

Ингредиенты

Цветная капуста	300 г
Лук репчатый	100 г
Яичный белок	1 шт. (25 г)
Чеснок	1 зубчик
Масло сливочное	20 г
Зелёный лук	10 г
Соль, перец	по вкусу

Метод

1. Капусту бланшировать 2 минуты, откинуть на дуршлаг.
2. Измельчить в блендере пульсирующим режимом до «зёрен».
3. Лук мелко нарезать, чеснок пропустить через пресс.
4. На масле обжарить лук и чеснок 1 минуту.
5. Влить белок, быстро перемешать до «крошек».
6. Добавить капусту, жарить 4–5 минут без крышки. Посыпать зелёным луком.

Совет шефа: Обжаривать на широкой сковороде в один слой. Крышкой не накрывать.



Инна Ландина

rezeptzdorovya.ru



Пюре из цуккини с базиликом и зелёным луком

Нежный гарнир без крахмала и без тяжести. Хорошо сочетается с рыбой, курицей и морепродуктами.

Выход: ~450 г

Порция: ~150 г

КБЖУ НА 100 Г

Калории	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Порция
~50 ккал	~1,2 г	~3,3 г	~3,3 г	~1,1 г	~150 г

Ингредиенты

Цукини	600 г
Зелёный лук	50 г
Базилик	50 г
Орегано сушёный	3 г
Оливковое масло	30 г
Соль	по вкусу

Метод

1. Цукини нарезать мелким кубиком.
2. Обжаривать на оливковом масле около 10 минут до мягкости.
3. Добавить лук, базилик, орегано. Готовить 6–8 минут без крышки.
4. Снять с огня, дать остыть 2–3 минуты.
5. Протереть через мелкое сито.
6. Перед подачей — капля лимона и немного масла сверху.

Совет шефа: *Выбирать молодые цукини — вкус чище. Дать влаге полностью выпариться.*



Инна Ландина

rezeptzdorovya.ru



Овощная кассероль

Ароматный тёплый гарнир из кабачка, баклажана и перца.
Вкус насыщается на второй день.

Порций: 3

Выход: ~500 г

КБЖУ НА 100 Г

Калории	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Порция
~79,3 ккал	~1,4 г	~5,4 г	~6,3 г	1,5 г	~165 г

Ингредиенты

Баклажан	1 шт.
Цукини или кабачок	1 шт.
Болгарский перец	2 шт.
Лук	1 шт.
Морковь	1 шт.
Помидоры	2 шт. / 120 г
Чеснок	1 головка
Оливковое масло	30 г
Томатная паста	1 ст. л.
Аджика сухая	1 ч. л.
Французские травы	1 ч. л.
Соль, перец, петрушка	по вкусу

Метод

1. Духовку разогреть до 180 °С.
2. Все овощи нарезать крупно (1,5–2 см). Чеснок разрезать поперёк.
3. Томатную пасту с аджикой обжарить 1 минуту, влить помидоры, прогреть 5–7 минут.
4. Овощи в форму, посолить, добавить травы, уложить чеснок и петрушку.
5. Запекать 45–60 минут, перемешивая каждые 15 минут.
6. Выдавить мягкий чеснок, посыпать петрушкой, подавать с соусом.

Совет шефа: Форму не накрывать и воду не добавлять — овощи дадут сок сами.



Инна Ландина

rezeptzdorovya.ru



Запечённая тыква с розмарином

Ароматная, сладковатая за счёт натуральных сахаров тыквы, с низкой гликемической нагрузкой при соблюдении веса порции.

Порций: 3

Порция: 120–130 г

КБЖУ НА 100 Г

Калории	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Порция
~70 ккал	~1 г	~3,5 г	~8 г	~2 г	120–130 г

Ингредиенты

Тыква мускатная или баттернат	450 г
Оливковое масло	20 г
Розмарин сухой / свежий	1 ч. л. / 1 веточка
Паприка	1/2 ч. л.
Соль, перец	по вкусу

Метод

1. Духовку разогреть до 190 °С.
2. Тыкву очистить, нарезать кубиками 2×2 см.
3. Смешать с маслом, паприкой, розмарином, солью и перцем.
4. Выложить на противень в один слой.
5. Запекать 25–35 минут без крышки до румянца.
6. Подавать горячей. При желании — 5 г сливочного масла сверху.

Совет шефа: Соблюдать вес порции: 120–130 г не выбивают из кетоза.



Инна Ландина

rezeptzdorovya.ru

ЗАКЛЮЧЕНИЕ



Картофель, рис, макароны убрали. Что осталось? Цветная капуста, цукини, тыква, белокочанная. Те же функции — другая биохимия. Клетчатка замедляет всасывание углеводов и держит сахар стабильным.

Обычно я готовлю два-три гарнира в воскресенье. В будни — только разогреваю.

Курица. База

Самый рабочий белок домашней кухни. Простые техники, которые не надоедают. Встраивается в любой рацион.

590 руб.

→ [Скачать на rezeptzdorovya.ru](http://rezeptzdorovya.ru)

Новые рецепты, разборы и кухонная логика — в моих каналах:

→ Telegram

© Одноклассники

▶ YouTube