

P O S I Ł K I KETO w 30 Minut

50 przepisów na szybkie, smaczne i proste
dania niskowęglowodanowe



Kyndra D. Holley

sensus

Tytuł oryginału: 30 Minute Ketogenic Cooking: 50+ Mouthwatering Low-Carb Recipes to Save You Time and Money

Tłumaczenie: Wojciech Usarzewicz

ISBN: 978-83-283-8987-8

Copyright © 2018 Kyndra D. Holley

All rights reserved.

Published by arrangement with Victory Belt Publishing Inc. c/o Simon & Schuster, Inc.

Polish edition copyright © 2022 by Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://septem.pl/user/opinie/poke30>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: septem@septem.pl

WWW: <https://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

Spis treści

List do Czytelnika • 5

Część 1 POTRZEBNE SKŁADNIKI • 6

Czego będziesz potrzebował • 8

Porady i wskazówki pozwalające oszczędzić czas • 11

Organizacja i wydajność • 11

Przygotowanie posiłku i planowanie • 13

Przybory i sprzęty kuchenne pozwalające oszczędzać czas • 15

Ponowne wykorzystywanie niedojedzonych resztek • 18

Plany tygodniowe z listą zakupów • 20

Tydzień 1 — Plan • 20

Tydzień 2 — Plan • 24

Część 2 PRZEPISY • 28

Przystawki i przekąski • 30

Salatki • 44

Śniadanie • 58

Lunch i obiad • 74

Dodatki • 106

Słodkości • 122

Pozostałe • 136

Indeks alergenów • 147

Podręczny indeks przepisów • 148

O autorce • 152





PRZYSTAWKI *i* przekąski

Kurczak z dipem / 32

Chleb śródziemnomorski / 34

Jajka z koperkiem / 36

Rogaliki czosnkowe / 38

Dip tahini / 40

Pico de gallo / 41

Pikantne biszkopty
z boczkiem / 42

Kurczak z dipem



8 porcji · przygotowanie: 10 minut · gotowanie: 30 minut

Ten dip bardzo chętnie zabieram na różne przyjęcia i spotkania. Zawsze znika jako pierwszy. Lubię go podawać z pokrojonymi ogórkami lub selerem. Można go również serwować z pokrojoną czerwoną papryką i skórkami wieprzowymi.

Składniki

450 g piersi z kurczaka (lub mięsa z udek), bez kości i skóry, ugotowanego i pokrojonego (zobacz wskazówkę)

1 opakowanie (220 g) pełnotłustego sera śmietankowego

$\frac{3}{4}$ szklanki kruszonego sera niebieskiego

$\frac{1}{2}$ szklanki startego sera mozzarella

$\frac{3}{4}$ szklanki sosu Buffalo Wings

$\frac{1}{4}$ szklanki pełnotłustej kwaśnej śmietany

2 ząbki czosnku, posiekane

1 duża łodyga selera, pokrojona

2 łyżki stołowe posiekanego świeżego szczypiorku, do przyozdobienia

Przygotowanie

1. Rozgrzej piekarnik do 190 stopni.
2. Kurczaka, śmietanę, $\frac{1}{2}$ szklanki sera niebieskiego, mozzarellę, sos Buffalo Wings, kwaśną śmietanę, czosnek i połowę selera umieść w dużej misce. Dobrze wymieszaj.
3. Przenieś miksturę do naczynia żaroodpornego. Piecz przez 30 minut lub dopóki dip równomiernie się nie rozgrzeje i nie zacznie bulgotać.
4. Podawaj w naczyniu żaroodpornym lub przełóż do miseczek. Możesz przyozdobić danie resztą sera niebieskiego, selera i szczypiorku. Niedojedzone resztki możesz przechowywać w lodówce do tygodnia.

Oszczędź czas:

Do przygotowania tego dania możesz użyć opiekanego kurczaka. Przeczytaj etykietę, ponieważ taki kupny kurczak często zawiera dodany cukier.

KALORIE: 230 | TŁUSZCZ: 16 g | BIAŁKO: 18 g | WĘGLOWODANY BRUTTO: 2,4 g | BŁONNIK: 0,2 g | WĘGLOWODANY NETTO: 2,2 g



Chleb śródziemnomorski

8 porcji · przygotowanie: 10 minut · gotowanie: 24 minut

Na samą myśl o tym chlebie ślinka mi cieknie. W dawnych czasach, kiedy jeszcze zajadałam się węglowodanami, zdarzyło mi się jadać taki chleb w miejscowej restauracji. Zamawiałam go za każdym razem, gdy odwiedzałam ten lokal. Kiedy więc przerzuciłam się na dietę niskowęglowodanową i bezglutenową, po prostu wiedziałam, że muszę odtworzyć potrawę znaną z restauracji. Udało mi się! Uwielbiam podawać ten chleb z dressingiem z awokado (zobacz stronę 142).

Składniki

¾ szklanki mąki migdałowej
1 łyżeczka sproszkowanego czosnku
1 łyżeczka sproszkowanej cebuli
1 łyżeczka przyprawy włoskiej
½ łyżeczki soli morskiej
¼ łyżeczki mielonego czarnego pieprzu
1½ szklanki startego sera mozzarella
150 g pełnotłustego sera śmietankowego (ok. 3 łyżek stołowych)
1 duże jajko
2 łyżki stołowe pesto
¼ szklanki oliwek kalamata, wydrążonych i przeciętych na pół
¼ szklanki pokrojonych w kostkę pomidorów
Kilka cienkich plasterków czerwonej cebuli
½ szklanki kruszonego, świeżego sera koziego
5 świeżych listków bazylii, cienko przekrojonych do przyozdobienia

Przygotowanie

1. Rozgrzej piekarnik do 220 stopni. Blachę do pieczenia wyłóż papierem lub matą silikonową.
2. Mąkę migdałową, sproszkowany czosnek i cebulę, przyprawę włoską, sól i pieprz przełóż do miski i dobrze wymieszaj.
3. Mozzarellę i serek śmietankowy umieść w dużej misce, którą można bezpiecznie włożyć do mikrofalni, i podgrzewaj przez 1 minutę. Następnie wymieszaj, by połączyć ze sobą sery, a potem podgrzewaj jeszcze przez minutę.
4. Do roztopionych serów dodaj mieszankę mąki oraz jajko. Wszystkodobre i szybko wymieszaj rękami. Jeśli ciasto zle się ugniata, po prostu podgrzej je ponownie w mikrofalni przez 30 sekund, aby zmiękło.
5. Na wcześniej przygotowaną blachę wyłóż cienko ciasto, przykrywając nim całą powierzchnię blachy.
6. Piecz przez 10 – 12 minut, dopóki ciasto nie zbrązowieje. Od czasu do czasu kontroluj, upewniając się, że na powierzchni ciasta nie pojawiają się bąble. Jeśli tak się stanie, przebij je wykałaczką.
7. Wyciągnij blachę z piekarnika i równomiernie wyłóż na ciasto pesto. Posyp oliwkami, pomidorami, cebulą i serem kozim. Potem piecz całość przez kolejne 10 minut.
8. Posyp świeżą bazylią zaraz przed podaniem. Niedojedzony chleb możesz przechowywać w lodówce do tygodnia. Przed podaniem możesz go odgrzać w piekarniku w temperaturze 120 stopni.

KALORIE: 201 | TŁUSZCZ: 16 g | BIAŁKO: 11 g | WĘGLOWODANY BRUTTO: 5,2 g | BŁONNIK: 1,4 g | WĘGLOWODANY NETTO: 3,8 g



Jajka z koperkiem



12 jajek (po 2 na porcję)

przygotowanie: 10 minut (nie licząc czasu potrzebnego na gotowanie jajek)

Jestem wielką fanką wszystkiego, co ma smak koperku. Nie zdziwi to z pewnością regularnych czytelników mojej strony internetowej czy książek. Moim ulubionym sposobem na ograniczenie czasu spędzanego w kuchni jest wcześniejsze gotowanie na zapas jajek na twardo. No i gdy masz je pod ręką, stanowią one świetną przekąskę, kiedy nagle dopadnie Cię głód.

Składniki

6 jajek ugotowanych na twardo
(zobacz wskazówkę), obranych

½ szklanki majonezu

3 łyżki stołowe drobno posiekanych pikli
z koperkiem (więcej do przyozdobienia)

2 łyżeczki świeżo posiekanego koperku
(więcej do przyozdobienia)

1 łyżeczka musztardy dijon

1 łyżeczka suszonej, siekanej cebuli

Przygotowanie

1. Jajka przetnij wzdłuż na pół. Wydrąż żółtka i przełóż je do średniej miski. Pognieć je widelcem. Białka odstaw na bok.
2. Do miski z żółtkami dodaj majonez, pikle, koperkę, musztardę i suszoną cebulę. Dobrze wymieszaj.
3. Mixture przełóż do rękawa cukierniczego lub zapinanego woreczka plastikowego. W przypadku tego drugiego zapnij większą część, tak aby uzyskać mały otwór w jednym z rogów. Potem wyciśnij mixture na białka jajek.
4. Każde z jajek możesz udekorować dodatkowym piklem i koperkiem. Niedojedzone, możesz przechowywać w lodówce do 3 dni.

Wskazówki:

Oto jak sama robię idealne jajka na twardo: umieszczam je w dużym rondlu z zimną wodą. Wody powinno być tyle, aby całkowicie przykryć jajka. Na dużym ogniu doprowadzam wodę do wrzenia, a wtedy ściągam rondel z ognia, przykrywam i odstawiam na 12 minut. Przed obraniem zanurzam jajka w zimnej wodzie.

Samodzielne przygotowanie majonezu nie tylko pozwoli zaoszczędzić pieniądze, ale też będzie znacznie zdrowsze. Przepis na majonez znajdziesz na mojej stronie peaceloveandlowcarb.com.

KALORIE: 147 | TŁUSZCZ: 12 g | BIAŁKO: 6 g | WĘGLOWODANY BRUTTO: 0,7 g | BŁONNIK: 0 g | WĘGLOWODANY NETTO: 0,7 g



Rogaliki czosnkowe

12 rogalików (po 1 na porcję) · przygotowanie: 10 minut · gotowanie: 27 minut

Podanie maślanych, delikatnych rogalików to zawsze dobry pomysł. Idealnie nadają się na śniadanie, lunch czy obiad, a nawet na przekąskę.

Składniki

2 szklanki mąki migdałowej
1 łyżka stołowa proszku do pieczenia
1½ łyżeczki sproszkowanego czosnku
1 łyżeczka sproszkowanej cebuli
3 szklanki startego sera mozzarella
70 g pełnotłustego serka śmietankowego
(ok. 5 łyżek stołowych)
2 duże jajka
2 łyżki stołowe roztopionego słonego masła
½ łyżeczki przyprawy włoskiej

Przygotowanie

1. Rozgrzej piekarnik do 220 stopni. Blachę do pieczenia wyłóż papierem lub matą silikonową.
2. Mąkę, proszek do pieczenia, 1 łyżeczkę sproszkowanego czosnku i sproszkowaną cebulę przełóż do miski. Ubijaj do połączenia się składników. Ja lubię też przesypać mieszankę przez sito do mąki, aby upewnić się, że proszek do pieczenia dobrze się połączy z resztą składników.
3. Mozzarellę i serek śmietankowy przełóż do dużej miski, którą można włożyć do mikrofal. Podgrzewaj przez półtorej minuty. Wymieszaj, żeby połączyć ze sobą sery, a potem podgrzewaj kolejną minutę. Jeszcze raz wymieszaj do połączenia się serów.
4. Mieszanekę mączną połącz z roztopionymi serami i dodaj jajka. Rękami wymieszaj do uzyskania konsystencji ciasta. Jeśli ciasto jest za twarde, możesz je rozmiękczyć, podgrzewając w mikrofal przez kolejne 20 – 30 sekund. Jeśli ciasto zacznie się kleić w rękach, możesz je delikatnie zmoczyć.
5. Ciasto uformuj w kulę i umieść między dwoma arkuszami papieru do pieczenia. Ugniatając, uformuj kolisty placek o średnicy 35 centymetrów. Potnij go nożem na 12 równych części. Zwijaj rogaliki, zaczynając od szerszej części, zwijając ciasto do szpiczastego końca. Potem ułóż rogaliki na blasze do pieczenia, szpiczastą częścią do dołu.
6. Piecz przez 20 minut lub do zbrązowienia.
7. Kiedy rogaliki wciąż się pieką, połącz ze sobą roztopione masło, przyprawę włoską i resztę sproszkowanego czosnku. Wyciągnij rogaliki z piekarnika i za pomocą pędzla pokryj mieszanką masła. Potem piecz je przez kolejne 5 minut. Niedojedzone, rogaliki można przechowywać w lodówce do tygodnia. Możesz je odgrzać w piekarniku w temperaturze 120 stopni.

KALORIE: 245 | TŁUSZCZ: 19 g | BIAŁKO: 14 g | WĘGLOWODANY BRUTTO: 5,6 g | BŁONNIK: 2 g | WĘGLOWODANY NETTO: 3,6 g



Dip tahini



1½ szklanki (po ¼ szklanki na porcję) · przygotowanie: 10 minut

To jeden z moich ulubionych dipów, który zabieram na letnie przyjęcia. Najczęściej pierwszy znika. Jest delikatny, ale pełen smaku. Lubię go podawać z pociętą na kawałki papryką. Nadaje się też na dressing do sałatek. I można go przyozdobić posiekaną w kostkę papryką.

Składniki

- 1 paczka świeżego szpinaku (liści)
- ½ szklanki tahini
- ⅓ szklanki wody
- 3 łyżki stołowe świeżo posiekanego kopru
- 2 łyżki stołowe świeżo posiekanego szczypiorku
- 2 łyżki stołowe octu jabłkowego
- 2 ząbki czosnku, obrane
- ¾ łyżeczki soli morskiej
- ½ łyżeczki sproszkowanej cebuli
- ¼ łyżeczki mielonego czarnego pieprzu

Przygotowanie

Wszystkie składniki przełóż do blendera lub robota kuchennego, a potem zmieszaj do dobrego połączenia, pulsując. Dip można przechowywać w lodówce do 2 tygodni.



KALORIE: 125 | TŁUSZCZ: 11 g | BIAŁKO: 5 g | WĘGLOWODANY BRUTTO: 3 g | BŁONNIK: 1 g | WĘGLOWODANY NETTO: 2 g

Pico de gallo



2 szklanki (2 łyżki stołowe na porcję) · przygotowanie: 15 minut

Pico de gallo dosłownie tłumaczy się jako „dziób koguta”. Nie do końca znamy pochodzenie tego terminu, ale zapewniam Cię, że w tym przepisie nie ma śladu ani po kogucie, ani po jego dziobie. Tradycyjne pico de gallo, znane również jako salsa fresca, to po prostu posiekane pomidory, cebule, świeża kolendra, ostra papryczka i odrobina soku z limonki. Ja dodaję jeszcze świeży czosnek. W moim życiu czosnek wszystko czyni lepszym.

Składniki

- 2 dojrzałe pomidory, z usuniętymi pestkami i drobno posiekane
- 1 papryczka jalapeño, z usuniętymi pestkami i drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 1 mała cebula, drobno posiekana (około ½ szklanki)
- 2 łyżki stołowe świeżo posiekanej kolendry
- 1 łyżka stołowa świeżego soku z limonki
- ¼ łyżeczki soli morskiej

Przygotowanie

Wszystkie składniki przełóż do dużej miski i dobrze wymieszaj. Skosztuj i w razie potrzeby dodaj soli. Przechowuj w lodówce do tygodnia lub zamroź.



KALORIE: 7 | TŁUSZCZ: 0,3 g | BIAŁKO: 0,5 g | WĘGLOWODANY BRUTTO: 1,7 g | BŁONNIK: 0,2 g | WĘGLOWODANY NETTO: 1,5 g

Pikantne biszkopty z boczkiem

8 biszkoptów (po 1 na porcję) · przygotowanie: 10 minut · gotowanie: 20 minut

Gdybyś kiedyś odwiedził restaurację Red Lobster, wiedziałbyś, co to takiego biszkopty Cheddar Bay. Ale te nie są niskowęglowodanowe, więc musiałam stworzyć własną recepturę. Uwielbiam je zajądać z sosem lub dorzucać do chili na wolnowarze (przepis znajdziesz na mojej stronie, peaceloveandlowcarb.com).

Składniki

110 g pełnotłustego sera śmietankowego (½ szklanki)

1 duże jajko

1½ szklanki startego sera cheddar

3 ząbki czosnku, posiekane

¼ łyżeczki przyprawy włoskiej

¼ łyżeczki sproszkowanego czosnku

¼ łyżeczki sproszkowanej cebuli

1¼ szklanki mąki migdałowej

¼ szklanki wysokoprocentowej śmietany

¼ szklanki wody

6 kawałków boczku, kruchego i pokrojonego

¼ szklanki pokrojonych, marynowanych papryczek jalapeño

Przygotowanie

1. Piekarnik rozgrzej do 175 stopni. Lekko natłuść 8 foremek na muffinki.
2. Ubij ze sobą serek śmietankowy i jajka, używając ręcznego miksera elektrycznego albo stołowego.
3. Dodaj ser cheddar, czosnek, przyprawę włoską, sproszkowany czosnek i sproszkowaną cebulę. Dobrze wymieszaj za pomocą gumowej łyżki.
4. Dodaj mąkę migdałową, tłustą śmietanę i wodę. Do ciasta dodaj też papryczkę i boczek.
5. Przenieś ciasto do foremek. Piecz przez 20 minut lub do zbrązowienia. Przed podaniem odczekaj, aż biszkopty wystygną. Można je przechowywać w lodówce do tygodnia.

Wskazówka:

Zalecam podgrzewanie biszkoptów w tosterze, ale można je też jadać na zimno.

KALORIE: 226 | TŁUSZCZ: 23 g | BIAŁKO: 12 g | WĘGLOWODANY BRUTTO: 5,4 g | BŁONNIK: 2 g | WĘGLOWODANY NETTO: 3,4 g



PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Jesteś na diecie ketogenicznej lub chcesz na nią przejść, ale brakuje Ci czasu na przygotowywanie posiłków? Z podobnym problemem zmagają się wiele osób — jeśli chcesz mu zaradzić, sięgnij po książkę Kyndry D. Holley. W trakcie lektury poznasz sposoby na szybkie przyrządzenie niskowęglowodanowych dań. Autorka podaje praktyczne porady i wskazówki, których zastosowanie pozwala oszczędzić cenne godziny podczas gotowania. Dzięki wielu łatwym przepisom na smaczne i zdrowe posiłki ketogeniczne zapamiętasz, czym jest długie przesiadywanie w kuchni!

Poza poradami i przepisami kulinarnymi Kyndra D. Holley przedstawia pomysły na to, co zrobić z niezjedzonymi daniami. Jej celem jest pokazanie, że dieta niskowęglowodanowa może być zdrowa, prosta i praktyczna; uświadomienie, że przy odpowiednim podejściu staje się prawdziwą przyjemnością i metodą żywienia, która daje satysfakcję ze względu na smak, oszczędność czasu i łatwość przygotowywania posiłków. Atrakcyjne ilustracje, czytelny układ treści i lekki język sprawiają, że książkę czyta się wyśmienicie, tak jak wyśmienite są dania, na które przepisy prezentuje Kyndra D. Holley.



W książce znajdziesz:

- 50 szybkich i łatwych przepisów na pyszne śniadania, obiady, kolacje, desery, sałatki, przystawki, sosy, dodatki i inne dania ketogeniczne
- domowe metody przyrządzania zdrowych i smacznych posiłków niskowęglowodanowych
- sposoby na kreatywne wykorzystanie resztek
- spis wyposażenia i składników spożywczych pomocnych w przygotowywaniu ketogenicznych posiłków
- wyczerpujące opisy i atrakcyjne zdjęcia

Kyndra D. Holley — popularna w mediach społecznościowych autorka bloga *Peace, Love and Low Carb* poświęconego diecie niskowęglowodanowej, odwiedzanego przez 2 miliony użytkowników miesięcznie. Opublikowała kilka książek na ten temat, a wiele z prezentowanych przepisów to jej w pełni autorskie receptury. Jest jedną z najpopularniejszych w internecie propagatorek diety ketogenicznej i bezglutenowej.



sensus



Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>

ebook dostępny na:
ebookpoint

ISBN 978-83-283-8987-8



cena 49,90 zł