

Recipes

Food is Great!

- [Keto](#)
 - [Chocolate Mug Cake](#)
 - [Keto Cream](#)
- [Salads](#)
- [Seafood](#)
 - [Tuscan Butter Shrimp](#)
- [Baking](#)
 - [Баница със сирене с готови кори](#)
- [Закуска](#)
 - [Палачинки с прясно мляко](#)
 - [Палачинки с прясно мляко \(от Боби\)](#)
- [Soups](#)
 - [Боб \(От Ячка\)](#)
- [Italian](#)
 - [Authentic Bolognese Sauce](#)

Keto

Chocolate Mug Cake

This moist and delicious keto chocolate mug cake is the perfect size for one. Its taste and texture is just like a real cake! It's also dairy-free, gluten-free and sugar-free.

Course	Dessert
Cuisine	American
Prep Time	2 minutes
Cook Time	1 minute
Total Time	3 minutes
Servings	1
Calories	272kcal

Ingredients

- 2 tbsp [almond flour](#)
- 1 tbsp [cocoa powder](#)
- 1 tbsp [Sukrin :1](#) (Swerve or Lakanto)
- 1/4 tsp baking powder
- 1 tbsp mayonnaise (use sour cream in a pinch)
- 1 large egg yolk
- 1 tsp water

Instructions

CAUTION:

1. *Be very careful using only stevia to sweeten chocolate baked goods. The bitter compounds in stevia and the bitter compounds in chocolate have a synergistic effect, making your treat terribly bitter!*

Preparation:

1. Fluff up the almond flour with a whisk before measuring and sift the cocoa powder if it's clumpy. (I sift any cocoa powder I buy and keep it in an air-tight container. This breaks apart any lumps for more accurate measuring.)

Method:

1. Measure the dry ingredients into a mug or jelly jar and mix completely with a fork.

2. Add the mayonnaise, egg yolk, and water, stirring completely making sure to get it all from the bottom. Let batter sit 1-2 minutes.
3. Microwave for 50 seconds, depending on your microwave. 3 Net Carbs.
4. NOTE: Although the texture is a little different, 1 large egg white can be used instead of the large egg yolk, solving the problem of a leftover egg white.

Nutrition

Calories: 272kcal | Carbohydrates: 7g | Protein: 9g | Fat: 23g | Fiber: 4g

Keto

Keto Cream

Изсипвам heavy weeping cream в купа (най-малката опаковка е за един крем, който на теб ти беше много) и разбивам с ръчната бъркалка като слагам подсладител на вкус.. добавям какао на прах 1 супена лъжица... понеже имах орехи, ги смлях и сложих от тях и малко dark chocolate chips.. но това може да бъде сменено с различни неща... може да не сложиш какао, а да добавиш малини и да го разбъркаш и добавиш ядки каквито имаш...

Salads

Seafood

Seafood

Tuscan Butter Shrimp

[IMG_3649.jpg](#)

INGREDIENTS

2 tbsp.

extra-virgin olive oil

1 lb.

shrimp, peeled, deveined, and tails removed

Kosher salt

Freshly ground black pepper

3 tbsp.

butter

3

cloves garlic, minced

1 1/2 c.

halved cherry tomatoes

3 c.

baby spinach

1/2 c.

heavy cream

1/4 c.

freshly grated Parmesan

1/4 c.

basil, thinly sliced

Lemon wedges, for serving (optional)

In a large skillet over medium-high heat, heat oil. Season shrimp all over with salt and pepper. When oil is shimmering but not smoking, add shrimp and sear until underside is golden, about 2 minutes, then flip until opaque. Remove from skillet and set aside.

1. Reduce heat to medium and add butter. When butter has melted, stir in garlic and cook until fragrant, about 1 minute. Add cherry tomatoes and season with salt and pepper. Cook until tomatoes are beginning to burst then add spinach and cook until spinach is beginning to wilt.
2. Stir in heavy cream, Parmesan and basil and bring mixture to a simmer. Reduce heat to low and simmer until sauce is slightly reduced, about 3 minutes.
3. Return shrimp to skillet and stir to combine. Cook until shrimp is heated through, garnish with more basil and squeeze lemon on top before serving.

Baking

Баница със сирене с ГОТОВИ КОРИ

Баница със сирене с готови кори

Рецепта за вкусна баница от готови кори със сирене

Продукти:

1 пакет готови кори за баница

300 г. сирене

3 бр. яйца

3 с.л. кисело мляко

2 с.л. брашно

1 к. ч. олио

50 грама масло

1 к.л. сода бикарбонат

малко сол

Начин на приготвяне:

Плънката: Сиренето се натрошава и към него се добавят последователно яйцата, киселото мляко, содата и брашното, като се разбърква непрекъснато.

Баницата: Редят се по два броя кори, които на всеки ред се поръсват се с олио и се маже от плънката. Най-отгоре се завършва с кори.

Баницата се нарязва с остър нож внимателно на парчета, залива се с разтопено масло и се пече във фурна на 200 градуса до зачервяване.

По желание: Може да се направи заливка със същите продукти като за плънката, но без сиренето, с която да се залее баницата десетина минути преди да бъде готова. Също така вкусно се получава и като се добави към нея малко настърган кашкавал.

Закуска

Палачинки с прясно мляко

класически-палачинки-с-прясно-мляко

Палачинки – няма какво да се обяснява за тях. Най-обичаната закуска от малки и големи. В същото време, те са идеални и за предястие, и основно ястие, и въпреки, че за закуска сме свикнали да ги похапваме с нещо сладко, с палачинки се приготвят и солени вкусотиин като палачинкова торта, например. Могат да се напълнят с всевъзможни плънки, пиле, кайма, картофено пюре или плънка от типа „изчисти хладилник“. В някои страни се нарязват на тънки ленти и се сервират в горещ бульон, а за палачинкова торта с шоколад дори няма да споменавам. Едно е ясно – палачинките са нещо универсално.

Преди време получих въпрос – защо няма рецепта за обикновени палачинки, то с това трябваше да започнеш. Отговорът е – не знам. Най-вероятно, защото след като си направил хиляди палачинки действаш по усет и не замерваш продуктите, че да напишеш рецепта, а докато се сетиш, че си имал намерение да мериш, сместа за палачинки вече е готова. Ами – ето я най-после рецептата! Продуктите са прилежно измерени, изписах един химикал с обяснения и семейството е доволно, че съм скокнала по тъмно да въртя палачинки.

Казват, че съвършената палачинка е тънка, гъвкава, с дантелени краища и равномерен цвят. Има много различни рецепти и въпреки, че изглежда елементарно да се направят палачинки, те си имат някои малки особености. Двете важни неща са гъстотата на сместа и температурата на тигана. Когато сместа е много рядка, палачинките ще залепват, ще се разкъсват, а когато е твърде гъста – ще стоят жилави и евентуално, недопечени. Това ни води до въпроса за температурата на тигана. Той трябва да е добре загрят, но не твърде силен, защото палачинката бързо ще получи цвят, а в същото време вътре ще остане сурова.

Опитните домакини са наясно, че има и един трети важен момент – колко точно тесто да се налее в тигана. Тук правилото „един черпак“, според мен, е много подвеждащо, защото черпаците, а и тиганите са с най-различни размери. Тестото трябва да е достатъчно, че да покрива дъното на тигана на тънък, равномерен слой. Аз ползвам тиган с диаметър 28 см., но ако вашият е 24, например, и мерим с един и същи черпак, палачинките ви ще са по-дебели.

Накрая, преди да напиша продуктите, трябва да кажа, че сместа за палачинки може да се приготви предварително, дори е желателно. Тоест, на въпроса – може ли да забъркам смес за палачинки от предната вечер, отговорът е – Да, може. Това, което ще се случи е, че докато сместа престоява, брашното ще се овлажни от течността и на сутринта ще ви изглежда по-гъсто, та ще трябва да коригирате гъстотата като добавите мъничко течност – вода или мляко. Казвайки това, мисля, че е важно и друго нещо, което е от значение за младите домакини – яйцата са с различна големина, различните брашна поемат течностите

по различен начин, така че тестото ви може да стане малко по-гъсто или малко по-рядко. Спазвайте пропорциите, но вярвайте на очите и инстинкта си и добавете течност или брашно, ако се налага.

палачинки с прясно мляко

Продуктите за 14-16 палачинки за тиган с диаметър 28 см.

- 3 яйца
- 200 г. брашно
- 500 мл. прясно мляко (по желание – 50:50 мляко и вода)
- щипка сол
- 1 с. л. захар (ако ще ги ползвате за солена плънка, не слагайте захар)
- масло за намазване на тигана (може да ползвате мас или олио, но ароматът ще е различен)

Приготвяне:

Разбийте яйцата (и захарта) с миксер или вилица. Добавете млякото, разбъркайте и добавяйте брашното на части. Внимавайте да не се получат бучки.

Оставете готовата смес за палачинки да престои около 30 минути, разбъркайте и коригирайте гъстотата, ако се налага.

Загрейте тигана, намаслете дъното и изсипете сместа в единия край. Бързо завъртете тигана, така че сместа да се разпредели равномерно по цялото дъно.

След като крайчетата на палачинката започнат да се отлепят, обърнете и изпечете от другата страна.

Сервирайте готовите палачинки със сладко, мед, сирене, плодове – както ги обичате! У нас всеки ги хапва различно. Дъщерята – с малиново сладко, таткото – с мед, баткото – както дойде ☐☐

как се правят палачинки с прясно мляко

Палачинки с прясно мляко (от Боби)

Ingredients

- 3 large eggs
- 1 1/4 cups whole milk (10 fluid ounces; 280ml)
- 1 cup flour (5 ounces; 140g)
- 1 tablespoon melted unsalted butter or vegetable oil (1/2 ounce; 15ml), plus more for cooking
- Pinch kosher salt
- 1 tablespoon (8g) sugar, if making sweet crepes
- 1 tablespoon minced fresh herbs, such as parsley, tarragon, chervil, or chives (optional; for savory crepes)

Directions

1. **For the Batter:** Combine eggs, milk, flour, melted butter or oil, salt, and sugar (if using) in a [blender](#). Start blender on low speed and increase to high. Blend until smooth, about 10 seconds. Add herbs (if using) and pulse to combine. (Alternatively, you can combine the ingredients in a mixing bowl and whisk vigorously until smooth.)
2. **To Cook:** Heat a 10-inch nonstick or well-seasoned cast iron or carbon steel skillet over medium heat for 2 minutes. Lightly grease with oil or butter, using a paper towel to wipe out the excess.

20170206-spinach-egg-cheese-crepe-02-750x563.jpg

3. Hold the pan's handle in one hand and pour in 3 to 4 tablespoons (45 to 60ml) batter, swirling and tilting pan immediately to spread batter in a thin, even layer over bottom of pan.

20170206-spinach-egg-cheese-crepe-02-composite-750x563.jpg

4. Let cook until top looks dry, about 20 seconds. Using a thin metal or nylon spatula, lift one edge of crepe. Grab that edge with the fingers of both hands and flip crepe. Cook on

second side for 10 seconds, then transfer to a plate. Repeat with remaining batter. Fill crepes as desired (such as with butter, sugar, and lemon juice; with butter and jam; with [ham, cheese, and eggs](#); or with [spinach and feta](#)) and serve. Crepes can also be made ahead and stored, unfilled and wrapped in plastic, in the refrigerator for up to 3 days. Reheat in a nonstick pan to serve.

Soups

Soups

Боб (От Ячка)

1 cans of meat tomato sauce

1 great northern beans pack

5 red peppers

Some oil

Some water

Papeika

Bean seasoning

Salt

4 Onion

-wash beans w hands

-repeat

-Boil beans in little water for 1 5 minutes when boiling

-cut and dice onion

-Drain

-refill w/ water and remove shells

-remove water enough for boiling

-add onion to pot

-add oil

-add salt

-let simmer for 2-3 hours

-dice peppers

-fry peppers in some oil until golden

-pour 1 bottle of sauce into pan

-let simmer

-add paprika

-pour in some of the beans w water into sauce

-let them get together

-pour beans and water into pan

-add sauce

-get together

-add beans seasoning

-boil for 1 Sish minutes

-let simmer to thicken

-add dill

Italian

Authentic Bolognese Sauce

<https://www.vincenzosplate.com/authentic-bolognese-sauce/>

Ingredients

- 1 Red onion Brown. Chopped
- 3 stalks Celery Chopped
- 3 Carrots Chopped
- 500 grams Pork 17.6oz. Mince
- 300 grams Beef 10.5oz. Mince
- 200 grams Veal 7.05oz. Mince
- 1 L Italian tomato passata 4.2 cups
- 400 grams Tomatoes 14.1oz. Peeled
- 150 grams Tomato paste 5.29oz
- Extra virgin olive oil EVOO
- 1 glass Red wine
- 1 mug Full cream milk
- Salt and pepper
- 1-2 L Water to be boiled using the kettle

Instructions

- Authentic Bolognese sauce starts with a soffrito, so place a large pot on your stove (medium heat), add a generous amount of extra virgin olive oil and once warm, add onion.
- When the onion begins to look glossy and golden, add carrots, celery and then stir through, leaving to cook for 4-5 minutes.
- Next add ½ glass red wine (118ml) to the authentic Bolognese sauce and leave to simmer on low for a few minutes or until the wine evaporates.
- Add the mince and break it down using a wooden spoon and/or fork before seasoning with only salt and pepper.
- Mix every so often to ensure the mince is all cooked through, leaving to brown.
- Once the water has evaporated, mix in the other half glass of red wine.
- In total, authentic Bolognese sauce should cook for up to 4-5hr and this will make the meat more tender.
- After allowing the wine to evaporate again, mix through the passata, paste and peeled tomatoes.

- Crush tomatoes using the wooden spoon as you stir through.
- After 1.5hr, add 1L/4.2cups boiled water to the pot and mix through. At this point, taste for salt – this is a preference of taste, add only if you want more as no other seasoning is necessary for an authentic Bolognese sauce!
- Then after another hour or so, add more – the trick is when the sauce looks dry, add water, this will thicken the mixture and allow the mince to become more tender.
- Allow the sauce to bubble only a small amount and not spurt everywhere. If it is bubbling too much, turn the heat down.
- When the sauce is 1/2 hr away from being ready, boil 5L water in a second pot then add a tablespoon of rock salt, leaving it to dissolve.
- Once the sauce has been cooking for up to 5hr, remove it from the heat and leave to rest.
- Add your choice of pasta to the water (ours is Pappardelle) and cook according to the packet instructions.
- While the pasta is boiling, prepare a large fry pan for mixing!
- Next add a cup of full cream milk to your sauce and stir through then put it back on the stove for 5 minutes.
- Finally, place a frypan on the stove at a low heat, and add a generous spoonful (or two!) of Bolognese sauce, covering the base.
- Next, add the strained pasta into the pan along with a cup of pasta water.
- Mix this through until the pasta is completely lathered before adding another generous amount of authentic Bolognese sauce and mix again.
- E ora si mangia, Vincenzo's Plate....Enjoy!