



Vani je hladno,
u kuhinji je toplo!

Jesenska

KUHARICA



#TVORNICAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE

Smedja riža
dugo zrno

500g



iz ekološke
ugroza

Nutrigold
L.O.G.O.

Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg web shop-a [www.shop.aclz.hr](#)

Zobena kaša

(s kruškama i orasima)

Težina pripreme



Sastojci

80 g sitnih zobenih pahuljica

150 ml vode

prstohvat soli

1 žličica aroma vanilije

1 žličica začina za medenjake

200 ml zobenog mlijeka

2 kruške

2 žličice javorovog sirupa

Priprema

Pomiješajte zobene pahuljice, vodu, sol, začin za medenjake, vaniliju pa kuhanje vatu, dodajte 1 naribana krušku i zobeno mlijeko. Miješajte neprestano dok se ne zgusne. Drugu krušku tanko narežite i popecite na tavi pa joj dodajte javorov sirup. Poslužite kašu s karameliziranom kruškom i pospite nasjeckanim orasima.



#YUMYUMPARADISE



Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshop-a [tzh.hr](#)

Pirove palačinke

(s jabukama i cimetom)

Težina pripreme



Sastojci

- 200 g pirovog brašna
- 10 g praška za pecivo
- 2 jaja
- 250 ml bademovog mlijeka
- 1 žlica kokosovog ulja
- Prstohvat soli
- 2 žlice eritrita
- 1 žlica aroma vanilije
- 1 žličica cimeta
- 2 jabuke

Priprema

Bjelanjke izmiksajte u čvrsti snijeg. Žumanjke miksaјte s eritritom i vanilijom, potom dodajte kokosovo ulje, bademovo mlijeko i naribane jabuke. Posebno pomiješajte brašno, sol, prašak za pecivo i cimet. Suhe sastojke sada dodajte smjesi sa žumanjcima i sjedinitne mkserom. Na kraju ručno umiješajte i bjelanjke. Pecite palačinke na srednjejakoj vatri po cca 3 minute sa svake strane.

Poslužite uz grčki jogurt, med ili namaz po želji.



#YUMYUMPARADISE



Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshop-a [tzh.hr](#)



Jesenske bruskete

Težina pripreme



Sastojci

- 1 baguette
- 250 g bundeve
- 100 g svježeg sira
- 50 g bučinih golica
- Šipak
- Pekanski orasi
- Med
- Maslinovo ulje
- sol

Priprema

Bundevu narežite (duguljasto i na sitne kockice), prelijte maslinovim uljem, posolite i ispecite u pećnici na 180 stupnjeva 20-ak minuta. Dio pećene bundeve zgrnečite u pire. Nakon bundeve u pećnici kratko prepecite i narezani kruh na istoj temperaturi. Bučine golice kratko tostirajte na tavi. Slažite bruskete tako što ćete jednu premazati svježim sirom i dodati pećenu bundevu, drugu premazati pireom od bundeve i namrviti svježi sir na vrh i tako dok ne iskoristite sve. Zatim sve bruskete pospite nasjeckanim pekanskim orasima, tostiranim sjemenkama, šipkom i prelijte medom.



#YUMYUMPARADISE

Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshop-a [tzh.hr](#)

Nutrigold
Pucine golice

Nutrigold
Pekannuss kerne

Nutrigold
Pekannuss kerne

Bučine golice
iz ekološkog uzgoja!

INFO-FAKTA
POZIJONIRANA
SUVATI

Budući da je ekološki organiziran
proizvod može se koristiti
na pita, zeleni,
kravljem i grilastim

ORGANIC
ORGANSKI PROIZVOD

Slatki tost

Težina pripreme



Sastojci

- 2 šnите kruha
- 4 žlice maslaca od badema
- Svježe voće po želji
(kruška, šljiva, šipak, mandarina, ribizli, kivi)
- Pekanski orasi
- Meda

Priprema

Kruh tostirajte, zatim premažite maslacem od badema i posložite narezano voće. Pospite nasjeckanim orasima i prelijte medom.



#YUMYUMPARADISE



Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshop-a [tzh.hr](#)



Vege burgeri

(od kelja)

Težina pripreme



Sastojci

200 g očišćenog kelja

1 ljubičasti luk

3 češnja češnjaka

40 g sitnih zobenih pahuljica

80 ml vode

40 g palente

1 žlica krušnih mrvica

1 jaje

Začini (sol, papar, začin bake Mandice

i dede Ivice, dimljena paprika)

Svježi peršin i bosiljak

40g parmezana

Maslinovo ulje

Priprema

Zobene pahuljice pomiješajte s vodom i puštite 10ak minuta da upiju vođu. Na malo maslinovog ulja pirjajte luk, kada požuti dodajte i češnjak. Dodajte sitno narezani kelj, začinite i pirjajte dok ne uvene. Pustite kelj da se malo ohladi, zatim pomiješajte sve sastojke i dobro sjedinite. Rukama oblikujte burgere (veličinu prilagodite pecivu koje koristite) i po želji ih dodatno uvaljajte u krušne mrvice. Burgere pecite u pećnicu na 190 stupnjeva 20-ak minuta, ili ih popržite na nauljenoj tavi 5-8 minuta. Poslužite ih s pecivima i dodacima po želji.



#YUMYUMPARADISE



Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshop-a [tzh.hr](#)



Curry

(od bundeve s rižom)

Težina pripreme



Sastojci

- 1 hokaido tikva
- 2 mrkve
- 1 luk
- 400 ml kokosova mlijeka iz konzerve
- 1 žlica sok limuna
- 3 žličice curry začina
- Sól, papar
- 1 šalica smede riže dugoga zrna
- 50 g sjemenki bundeve
- 2 žlice tamari umaka

Priprema

Riju skuhajte prema uputstvu na pakiranju. Tikvu ogulite, preplovite i izdubite. 1/3 tikve narežite na kockice i pecite u pećnici 15-ak minuta na 180 stupnjeva. Ostatak tikve također narežite na kockice i stavite sa strane. Na malo maslinovog ulja pirjajte luk. Kada luk požuti dodajte mrkvu narezanu na tanke koljutiće i tikvu. Kratko pirjajte povrće pa ulite limenku kokosovog mlijeka. Povrće treba biti prekriveno tekućinom pa po potrebi doliže još malo vode. Kuhajte na laganoj vatri dok tikva skroz ne omekša, zatim usitnite štapnim mikserom i dodajte sok limuna. Sjemenke bundeve kratko popržite na tavi (bez ulja) pa ugasite vatru i dodajte tamari umak, promiješajte. Poslužite riju uz curry umak, pečene kockice bundeve i pospite tostiranim sjemenkama i svježim peršinom.



#YUMYUMPARADISE



Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshop-a [tzh.hr](#)



Chilli Tofugnese

Težina pripreme



Sastojci

200 g integralne tjestenine

175 g dimljenog tofu

2 žlice tamari umaka

maslinovo ulje

1 crveni luk

4 češnja češnjaka

šaka persiña (sitno nasjeckanog)

1 mrkva (naribana)

1 crvena paprika (sitno nasjeckana)

1 dcl crnog vina

1 žlica koncentrata rajčice

1 konzerva pelata

600 ml vode

sol, papar, dimljena paprika, chilli, vlasac, sok limuna

Priprema

Tofu razmrvite rukama pa ga marinirajte u maslinovom ulju, tamari umaku, soli, papru, dimljenoj paprici, chilliju, vlascu i soku limuna. Na malo maslinovog ulja prodinstajte luk, kad začuti dodatjte mrkvu i papriku. Potom dodajte nasjeckani češnjak i persin. Kad češnjak zamiriši, dodajte marinirani tofu i podlijte vinom. Kad alkohol ispari, dodajte koncentrat rajčice, grubo nasjeckane pelate i vodu. Kuhajte cca 30-40 minuta dok voda ne ispari, a za to vrijeme skuhajte tjesteninu. Pred kraj kuhanja probajte pa po želji dodatno začinite. Poslužite umak preko tjestenine orasima.



#YUMYUMPARADISE



Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshop-a [tzh.hr](#)



07 JESENSKA KUHARICA | VEĆERA

Tortille

Težina pripreme



Sastojci

- 200 g** bundeve
- 6 tortila
- 100 g** svježeg sira
- zeleni salata
- 10-ak cherry rajčica
- 1 ljubičasti luk
- himalajska sol, papar, chilli

Priprema

Bundevu skuhajte u vodi ili ispecite u pećnici i zgnječite u pire. Tortilje zagrijte na tavi pa ih napunite tako što ćete tri premazati pireom od bundeve, a tri svježim sirom, začinjite soli, paprom i chillijem. Potom u svaku tortilju dodajte i list salate, nasjeckani luk i cherry rajčice.



Tapioka puding (s mandarinama)

Težina pripreme



Sastojci

-za puding-

60 g tapioka perlica

100 ml kokosovog mlijeka iz tetrapaka

550 ml bademova mlijeka

60 g eritrita

prstohvat soli

1 žličica arome vanilije

korica i sok 1/2 limuna

-za marmeladu od mandarina-

250 g mandarina

3 žlice eritrita

1 žličica soka limuna

1 žličica arome vanilije

1 žličica rumu

Priprema

Tapioka perlice pomiješajte s kokosovim i bademovim mlijekom u loncu i pustite da odstoji 30 minuta. Za to vrijeme pripremite marmeladu od mandarina tako što ćete pomiješati sve sastojke i kuhati na laganoj vatri 20-ak minuta, zatim usitnite smjesu štapnim mikserom i degustirajte pa po potrebi dodajte još zasladičava (ovisi o kiselosti samih mandarina koje koristite). Marmeladu rasporedite u zdjelice u kojima ćete servirati puding. U lonac s tapiokom dodajte ostale sastojke za puding i kuhatje na laganoj vatri dok se ne zgusne, otprilike 15 minuta. Puding prelijte preko marmelade od mandarina. Dekorirajte kriškama mandarina i sjekanim orasima.



#YUMYUMPARADISE



Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshop-a [tzh.hr](#)

Muffini

(s bundevom i jabukom)

Težina pripreme



Sastojci

200 g pirea od bundeve

1 jabuka

150 g pirovog brašna

Prstohvat soli

10 g praška za pecivo

2 žličice začina za medenjake

50 ml otopljenog kokosovog ulja

1 žličica arome vanilije

50 ml bademovog mlijeka

2 jaja

100 g kokosovog šećera

-krema-

200 g svježeg krem sira

2 žličice meda

2 žličice maslaca sobne temperature

1 žličica arome vanilije

Priprema

Pire od bundeve napravite tako što bundevu skuhate (ili ispečete u pećnici) pa je zgnječite vilicom ili usitnite štapnjim mikserom. Pomiješajte suhe sastojke (brašno, prašak, sol, začin za medenjake, šećer). Posebno pomiješajte jaja, mlijeko, ulje, pire od bundeve, vaniliju i naribanu jabuku pa sve sjedinite pjenjačom. Zatim suhe sastojke dodajte mokrima i kratko promiješajte tek toliko da se sastojci sjedine. Smjesom napunite kalup za muffine i pecite na 180 stupnjeva 15 minuta. Za to vrijeme napravite kremu tako što ćete sve sastojke pomiješati i razraditi mikserom. Ohladene muffine dekorirajte kremom uz pomoć slastičarske vrećice.



#YUMYUMPARADISE



Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshop-a [tzh.hr](#)



10_JESENSKA KUHARICA | DESERT