

TVORNICA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA

Lipanj
na
pladanj

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE



Zobena kaša

(s malinama i jagodama)

Težina pripreme



Sastojci

- 50 g zobenih pahuljica
- 100 ml napitka od badema
- Prstohvat soli
- 2 žlice sirupa od agave
- 1 žličica ekstrakta vanilije
- 100 g malina
- 100 g jagoda

Priprema

Zobene pahuljice pomiješajte s napitkom od badema, soli, sirupom i vanilijom pa ostavite preko noći u hladnjaku. Maline i jagode prokuhajte da dobijete džem. Složite u staklenku sloj džema, pa zobenih pahuljica i tako do vrha. Dekorirajte svježim jagodama i malinama.



#YUMYUMPARADISE



Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshop-a tzh.hr

Crumble

(s borovnicama)

Težina pripreme



Sastojci

2 šalice borovnica
2 žlice brezinog šećera
1 žlica tapioka škroba
50 g zobenog brašna
60 g zobenih pahuljica
30 g brezinog šećera
Prstohvat cimeta
60 g maslaca

Priprema

Borovnice pomiješajte s 2 žlice šećera i tapioka škrobom pa ih rasporedite na dno kalupa za pečenje. Ostatak sastojaka sjedinite/smrvite rukama i pospite preko borovnica. Pecite 25 minuta na 180 stupnjeva.



#YUMYUMPARADISE



Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshop-a tzh.hr

Pečene kruške

(s orasima)

Težina pripreme



Sastojci

3 kruške
30 g zobениh pahuljica
30 g nasjeckanih oraha
Šaka grožđica
2 žlice meda
1 žličica cimeta

Priprema

Kruške prepolovite pa lagano izdubite dio s košticama. Preostale sastojke pomiješajte i napunite kruške. Pecite 25 minuta na 180 stupnjeva. Poslužite uz grčki jogurt ili sladoled od vanilije.



#YUMYUMPARADISE



Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshop-a tzh.hr



Foccacia

Težina pripreme



Sastojci

500 g pirovog brašna
12 g suhog kvasca
15 g soli
15 g šećera
300 ml mlake vode
Maslinovo ulje
3 režnja češnjaka
Sol, papar
Ružmarin
Masline
Cherry rajčice

Priprema

Od brašna, kvasca, soli, šećera i vode rukama zamijesite glatko tijesto i stavite u pećnicu na 50 stupnjeva da se udvostruči (30-45 minuta). Tijesto razvucite rukama na protvanu za pečenje, premažite maslinovim uljem, pospite ružmarinom. Dodajte nasjeckani češnjak, rajčice i masline. Posolite i popaprite. Pecite na 200 stupnjeva 20-ak minuta.



#YUMMYPARADISE



Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshop-a tzh.hr

Tofu ražnjići

Težina pripreme



Sastojci

- 200 g svježeg tofua
 - 4 žlice tamari umaka
 - 3 žlice jabučnog octa
 - 2 žlice javorovog sirupa
 - 1 žlica sezamovog ulja
 - 1 žličica dimljene paprike
 - 3 žlice maslinovog ulja
- Paprike

Priprema

Tofu ocijedite od viška vode i narežite ga na kockice. Napravite marinadu tako što pomiješate tamari umak, ocat, sirup, sezamovo i maslinovo ulje, dimljenu papriku. Ostavite tofu u marinadi barem 1h. Složite ražnjice od tofua, paprika i luka te ih pecite na roštilju ili grill tavi 10-ak minuta.



#YUMYUMPARADISE



Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshop-a tzh.hr

Seitan burger

Težina pripreme



Sastojci

Peciva za burger
4 seitan pljeskavice
Sir
Rajčica
Zelena salata

-bijeli umak-

50 g tahini

50 ml vode

Sol, papar

1/2 žličice češnjaka u prahu

-crveni umak-

20 ml tamari umaka

20 ml javorovog sirupa

2 žličice koncentrata rajčice

1 žličica dimljene paprike

Priprema

Napravite umake tako što pjenjačom pomiješate sve potrebne sastojke. Seitan pljeskavice prepecite na roštilju ili grill tavi 10-ak minuta pa ih premažite crvenim umakom. Bijeli umak stavite na donje pecivo, zatim salatu, sir, pljeskavicu, sir, rajčicu, pljeskavicu, rajčicu, gornje pecivo.



#YUMYUMPARADISE



Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshop-a tzh.hr



Tjestenina

(s pestom od tikvica)

Težina pripreme



Sastojci

200 g špageta
2 manje tikvice
2 šake svježeg bosiljka
4 žlice parmezana
30 g oraha
2 režnja češnjaka
Sol, papar, maslinovo ulje

Priprema

Tikvice narežite na kockice, prelijte ih maslinovim uljem i pecite u pećnici na 200 stupnjeva 15-ak minuta. Pomiješajte sve sastojke i usitnite štapnim mikserom, ili u blenderu. Skuhajte tjesteninu i poslužite uz umak.



#YUMYUMPARADISE



Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshop-a tzh.hr



07_LIPANJ NA PLADANJ | VEČERA

Mini pizze (od patlidžana)

Težina pripreme



Sastojci

1 veći patlidžan
Sol, papar, maslinovo ulje
Pizza umak
Mozzarella
Masline
Origano

Priprema

Patlidžan narežite na kolotove, posolite, popaprite i pošpricajte maslinovim uljem pa pecite 10-ak minuta na 200 stupnjeva. Potom izvadite iz pećnice, okrenite i pecite još 10 minuta. Na kolotove patlidžana stavite pizza umak, mozzarellu, masline, origano i vratite još kratko u pećnicu.



#YUMYUMPARADISE



Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshop-a tzh.hr





KUHARICA
#TVORNICAZDRAVEHRANE

Badem kocke

(s malinama)

Težina pripreme



Sastojci

- 180 g pirovog brašna
- 2 žličice praška za pecivo
- 80 g mljevenih badema
- 100 g brezinog šećera
- Prstohvat soli
- 2 jaja
- 160 ml napitka od badema
- 70 g kokosovog ulja
- 1 žličica ekstrakta vanilije
- 1 žlica jabučnog octa
- 100 g malina
- Listići badema

Priprema

Pomiješajte sve suhe sastojke (brašno, prašak, bademe, šećer i sol). Posebno pomiješajte mokre sastojke (jaja, napitak od badema, ulje, vaniliju i ocat). Mokre sastojke dodajte suhima i sve dobro sjedinite pjenjačom. Umiješajte maline. Smjesu prebacite u kalup za pečenje, pospite listićima badema i pecite 40 minuta na 180 stupnjeva. Pustite da se ohladi prije rezanja.



#YUMYUMPARADISE



Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshop-a tzh.hr



KUHARICA
#TVORNICAZDRAVEHRANE

Galette

(s jagodama)

Težina pripreme



Sastojci

190 g pirovog brašna
50 g brezinog šećera
Prstohvat soli
120 g hladnog maslaca
1 jaje
50 ml hladne vode
400 g jagoda
30 g šećera
2 žličice ekstrakta vanilije
Listići badema

Priprema

Pomiješajte jagode s 30 g šećera i vanilijom pa pustite da odstoji 15 minuta. Od preostalih sastojaka zamijesite prhko tijesto i ostavite ga u hladnjaku barem 30 minuta. Tijesto razvaljajte u oblik kruga, u sredinu stavite jagode pa preklopite rubove. Rubove tijesta premažite razmućenim jajetom i pospite listićima badema. Pecite 25 minuta na 180 stupnjeva.



#YUMYUMPARADISE



Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshop-a tzh.hr