

NutriGold

ZOBENE  
PAHULJICE  
sine

TVORNICA  
ZDRAVE  
HRANE

KUHARICA

Kuharica  
Kapetana  
Zdravoljupca

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE



KUHARICA

# Kuharica Kapetana Zdravoljupca

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYPARADISE

## Ljetna smoothie zdjela

Težina pripreme



### Sastojci

1 konzerva Nutrigold kokosovog mlijeka

Nutrigold sirup od zobi

Nutrigold hrskavi muesli

2 kriške ananasa

1/2 manga

1/2 avokada

1 breskva

2 marelice

1 banana

### Priprema

Sve sastojke izmiksajte u blenderu. U posudu stavite izmiksanu smjesu, svježe voće i hrskave muesle. Po želji zasladite sirupom od zobi.



#YUMYPARADISE



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



01\_KUHARICA KAPETANA ZDRAVOLJUPCA | DORUČAK

KUHARICA

# Kuharica Kapetana Zdravoljupca

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYPARADISE

## Ljetna zobena kaša (s marelicama)

Težina pripreme



### Sastojci

- 1/2 šalice Nutrigold sitnih zobenih pahuljica
- 1 šalica Nutrigold napitka od zobi
- 3 žlice Nutrigold sirupa od agave
- Nutrigold listići badema
- 1 žličica arome vanilije
- 5 marelica
- 2 žlice šećera
- Prstohvat soli

### Priprema

Kuhajte kašu dok ne zgusne. Narezane marelice stavite u tavu, dodajte šećer i malo vode. Kuhajte dok marelice ne omekšaju i dok se šećer ne zgusne. Kašu prelijte marelicama i posipajte listićima badema.



#YUMYPARADISE



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



02. KUHARICA KAPETANA ZDRAVOLJUPCA | DORUČAK

KUHARICA

# Kuharica Kapetana Zdravoljupca

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYPARADISE

## Pesto (od pečenih paprika)

Težina pripreme



### Sastojci

- 10-ak Nutrigold pinjola
- 3-5 Nutrigold oraha
- 2 žlice Nutrigold maslinovog ulja
- 3 veće crvene paprike
- 2 češnja češnjaka
- 6-7 listova svježeg bosiljka
- Sol, papar

### Priprema

Paprike pecite u pećnici ili na grill tavi 10-ak minuta. Zajedno s ostalim sastojcima usitnite u sjeckalici i poslužite na tostiranom kruhu ili u sendviču.



#YUMYPARADISE



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

KUHARICA

# Kuharica Kapetana Zdravoljupca

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYPARADISE

## Džem

(od ljubičastog luka i šljiva)

Težina pripreme



### Sastojci

- 5 žlica Nutrigold šećera od šećerne trske
- 6 žlica Nutrigold balzamičnog octa
- 2 žlice Nutrigold maslinovog ulja
- 3 veća ljubičasta luka
- 10-ak šljiva

### Priprema

Luk narežite na kriške pa ga lagano pržite na tavi na maslinovom ulju, 20-ak minuta. Podlijte s malo vode da ne zažori. Kad luk smekša, posolite ga i dodajte narezane šljive. Sve skupa pržite još 15-ak minuta. Zatim dodajte šećer i balzamični ocat nakon 10-ak minuta. Kuhajte dok ne zgusne. Gotov džem čuvajte u staklenci, a možete ga poslužiti na preprženom kruhu, u sendviču ili hamburger pecivu.



#YUMYPARADISE



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

KUHARICA

# Kuharica Kapetana Zdravoljupca

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYPARADISE

## Popečci (od tikvica i slanutka)

Težina pripreme



### Sastojci

- 60 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 5 žlica Nutrigold krušnih mrvica
- 2 žlice Nutrigold maslinovog ulja
- 280 g slanutka iz konzerve
- 2 češnja češnjaka
- Svježi peršin
- 1 manji ljubičasti luk
- 1 manja tikvica
- 1 jaje
- 70 g tvrdog sira
- Sol, papar, dimljena paprika

### Priprema

Slanutak, češnjak, peršin i luk usitnite štapnim mikserom pa ručno pomiješajte sve ostale sastojke i oblikujte popečke. Pecite ih u pećnici na 200 stupnjeva 20-ak minuta. Poslužite uz umak od jogurta ili u hamburger pecivu.



#YUMYPARADISE



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



05\_KUHARICA KAPETANA ZDRAVOLJUPCA | RUČAK

KUHARICA

# Kuharica Kapetana Zdravoljupca

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE

## Galette (s tikvicama i rajčicama)

Težina pripreme



### Sastojci

**200 g Nutrigold** pirovog bijelog brašna

**20 g Nutrigold** kokosovog ulja

**Nutrigold** maslinovo ulje

**1 žličica Nutrigold** himalajske soli

**Nutrigold** Peršin

**100 g** maslaca

**50 ml** hladne vode

**1** jaje

**2 žlice** senfa

**1** tikvica

**10-ak** cherry rajčica

Češnjak

### Priprema

Pomiješajte brašno, sol i maslac pa rukama razmrvite tijesto. Dodajte jaje, vodu i kokosovo ulje te oblikujte tijesto i spremite ga u hladnjak na sat vremena. Tijesto razvaljajte u krug, premažite senfom, posložite povrće te prelijte maslinovim ulje, nasjeckanim češnjakom i peršinom. Stavite soli i papra. Pecite 40 minuta na 180 stupnjeva.



#YUMYUMPARADISE



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

06\_KUHARICA KAPETANA ZDRAVOLJUPCA | RUČAK

KUHARICA

# Kuharica Kapetana Zdravoljupca

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE

## Hladna juha (od rajčice)

Težina pripreme



### Sastojci

- 3 žlice Nutrigold maslinovog ulja
- 2 žličice Nutrigold harissa začina
- 2 rajčice
- 1 crvena paprika
- 1 svježi krastavac
- 1 manji ljubičasti luk
- Sol, papar

### Priprema

Sve sastojke izmiksajte u blenderu i držite u hladnjaku nekoliko sati prije posluživanja.



#YUMYUMPARADISE



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



07. KUHARICA KAPETANA ZDRAVOLJUPCA | VEČERA



KUHARICA

# Kuharica Kapetana Zdravoljupca

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE

## Zelena hladna juha

Težina pripreme



### Sastojci

- 5-6 Nutrigold oraha
- 3 žlice Nutrigold maslinovog ulja
- 1 zelena paprika
- 1 svježi krastavac
- 1/2 stabljike celera
- Šaka špinata
- 1 manji luk
- 6-8 listova svježeg bosiljka
- Sol, papar, chilli

### Priprema

Sve sastojke izmiksajte u blenderu i čuvajte u hladnjaku do posluživanja.



#YUMYUMPARADISE



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



KUHARICA

# Kuharica Kapetana Zdravoljupca

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE

## Brownie (od tikvica)

Težina pripreme



### Sastojci

- 80 ml Nutrigold napitka od badema
- 180 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 60 g Nutrigold kakao praha
- 150 g Nutrigold šećera od breze
- 75 g Nutrigold kokosovog ulja
- 300 g tikvica
- 2 jaja
- 2 žličice arome vanilije
- 2 žličice praška za pecivo
- 100 g tamne čokolade
- Prstohvat soli

### Priprema

Naribane tikvice pomiješajte s jajima, mlijekom i vanilijom. Zasebno pomiješajte sve suhe sastojke pa ih sjedinite s mokrima. Pecite cca 35 minuta na 180 stupnjeva. Ostavite da se ohladi prije rezanja.



#YUMYUMPARADISE



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



09\_KUHARICA KAPETANA ZDRAVOLJUPCA | DESERT

KUHARICA

# Kuharica Kapetana Zdravoljupca

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYPARADISE

## Hrskavi muesli (s grilanim breskvama)

Težina pripreme



### Sastojci

**Nutrigold** hrskavi muesli od kokosa

**Nutrigold** kokosov čips

**2 žlice Nutrigold** sirupa od agave

**1** grčki jogurt

**1** breskva

### Priprema

Breskve narežite i ispecite na grill tavi nekoliko minuta. Poslužite uz grčki jogurt, hrskave muesle, kokosov čips i svježi ribizl. Po želji zasladite sirupom od agave.



#YUMYPARADISE



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



10. KUHARICA KAPETANA ZDRAVOLJUPCA | DESERT



[www.tzh.hr](http://www.tzh.hr)

Poslovnice: Zagreb | Split | Rijeka | Varaždin | Pula | Zadar