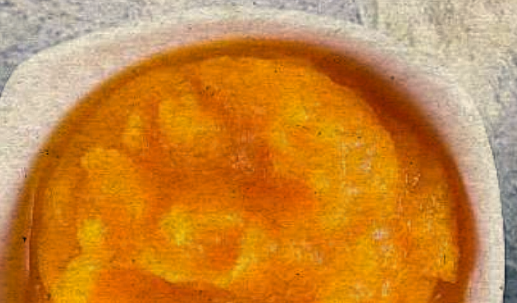




KUHARICA

Jesen u
meni (najdražoj
kuhinji)

#TVORNICAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE



Jesen u
meni (najdražoj
kuhinji)

Muffini

(s bundevom)

Težina pripreme



Sastojci

220 g Nutrigold pirovog bijelog brašna

2 žličice Nutrigold cejlonskog cimeta

120 ml Nutrigold kokosovog ulja

150 g Nutrigold kokosovog šećera

60 ml Nutrigold napitka od badema

300 g pirea od bundeve*

2 žličice praška za pecivo

1 žličica začina za mednjake

2 jaja

Prstohvat soli

Priprema

Posebno pomiješajte suhe i mokre sastojke pa ih sjedinite. Smjesu rasporedite u kalup za muffine i pecite 20-ak minuta na 180 stupnjeva.

Po želji posipajte šećerom i cimetom.

* Za izradu **300 g** pirea od bundeve potrebno je oko **450 g** sirove bundeve. Bundeve ogulite, narežite na kriške i stavite u pećnicu na 200°C, 20 min. Izvadite bundevu iz pećnice, pričekajte da se malo ohladi te ju štapnim mikserom ili blenderom pretvorite u pire.



#YUMYUMPARADISE



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



01 JESEN U MENI (NAJDRAŽOJ KUHINJI) | DORUČAK

Jesen u
meni (najdražoj
kuhinji)

Palačinke

(s bundevom)

Težina pripreme



Sastojci

Sastojci:

- 250 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 200 ml Nutrigold napitka od zobi
- 3 žlice Nutrigold šećera od šećerne trske
- 150 g pirea od bundeve*
- 1 jaje
- 3 žličice praška za pecivo
- 1 žličica začina za medenjake
- Prstohvat soli

Priprema

Pomiješajte sve sastojke pjenjačom pa pecite palačinke cca 2 minute sa svake strane. Poslužite po želji uz javorov sirup, grčki jogurt i pekanske orahe.

* Za izradu 150 g pirea od bundeve potrebno je oko 225 g sirove bundeve. Bundevu ogulite, narežite na kriške i stavite u pećnicu na 200°C, 20 min. Izvadite bundevu iz pećnice, pričekajte da se malo ohladi te ju štapnim mikserom ili blenderom pretvorite u pire.



#YUMYPARADISE



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

02_JESEN U MENI (NAJDRAŽOJ KUHNJI) | DORUČAK

Jesen u
meni (najdražoj
kuhinji)

Humus

(s bundevom)

Težina pripreme



Sastojci

- Nutrigold bučino ulje
- 3 žlice Nutrigold prehranbenog kvasca
- 300 g pirea od bundeve*
- 150 g slanutka
- 2 češnja češnjaka
- 2 žlice tahini paste
- Sok ½ limuna
- Sol, papar

Priprema

Sve sastojke izradite štapnim mikserom ili u multipraktiku.
Poslužite na prepečenom kruhu.

* Za izradu 300 g pirea od bundeve potrebno je oko 450 g sirove bundeve.
Bundevu ogulite, narežite na kriške i stavite u pećnicu na 200°C, 20 min. Izvadite
bundevu iz pećnice, pričekajte da se malo ohladi te ju štapnim mikserom ili
blenderom pretvorite u pire.



#YUMYUMPARADISE



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



03_JESEN U MENI (NAJDRAŽOJ KUHNJI) | BRUNCH

Jesen u meni (najdražoj kuhinji)

Kiflice (s bundevom)

Težina pripreme



Sastojci

350 g Nutrigold pirovog integralnog brašna

350 g Nutrigold pirovog bijelog brašna

500 g pirea od bundeve*

1 svježi kvasac

1 jaje

2 žlice šećera

200 ml mlijeka

1 prašak za pecivo

2 žličice soli

Priprema

Aktivirajte kvasac u toplom mlijeku i šećeru pa zajedno sa svim ostalim sastojcima miksajte spiralnim nastavcima za tijesto 15-ak minuta. Tijesto ostavite da se udvostruči, cca 1h. Premijesite tijesto pa ga podijelite na 4 dijela. Svaki dio razvaljajte u krug i razrežite na 8 dijelova, po želji napunite nadjevom pa zarolajte u kiflice. Ponovite postupak s ostatkom tijesta. Kiflice premažite žumanjcem i mlijekom te pospite sezamom. Pecite na 180 stupnjeva cca 20 minuta.

* Za izradu **500 g** pirea od bundeve potrebno je oko **750 g** sirove bundeve. Bundevu ogulite, narežite na kriške i stavite u pećnicu na 200°C, 20 min. Izvadite bundevu iz pećnice, pričekajte da se malo ohladi te ju štapnim mikserom ili blenderom pretvorite u pire.



#YUMYUMPARADISE



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



Jesen u
meni (najdražoj
kuhinji)

Umak

(od bundeve)

Težina pripreme



Sastojci

- Nutrigold mušklatni oraščić
- 250 g pirea od bundeve*
- 1 luk
- 2 češnja češnjaka
- 2 žlice mascarpone sira
- 2 žlice parmezana
- Sol, papar

Priprema

Na malo maslinovog ulja zažutite luk i češnjak pa dodajte pire od bundeve i ostale sastojke. Izradite štapnim mikserom ili u blenderu i prelijte s tjesteninom po izboru.

* Za izradu 250 g pirea od bundeve potrebno je oko 375 g sirove bundeve. Bundeve ogulite, narežite na kriške i stavite u pećnicu na 200°C, 20 min. Izvadite bundevu iz pećnice, pričekajte da se malo ohladi te ju štapnim mikserom ili blenderom pretvorite u pire.



#YUMYMPARADISE



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



05_ JESEN U MENI (NAJDRŽOJ KUHNJI) | RUČAK

Jesen u
meni (najdražoj
kuhinji)

Njoki

(od bundeve)

Težina pripreme



Sastojci

- 150 g Nutrigold pšeničnog bijelog brašna
- Nutrigold Chee maslac
- 300 g pirea od bundeve*
- 1 jaje
- Prstohvat soli

Priprema

Pire od bundeve, brašno, jaja i sol pomješajte te mijesite dok ne dobijete kompaktno tijesto. Razvaljajte i narežite tijesto u obliku njoka. Njoke kratko stavite u zamrzivač kako vam se ne bi raspadale prilikom kuhanja. Skuhane njoke kratko popržite na tavi s malo Chee maslaca i kadulje, te dodajte parmezana.

* Za izradu 300 g pirea od bundeve potrebno je oko 450 g sirove bundeve. Bundevu ogulite, narežite na kriške i stavite u pećnicu na 200°C, 20 min. Izvadite bundevu iz pećnice, pričekajte da se malo ohladi te ju štapnim mikserom ili blenderom pretvorite u pire.



#YUMYUMPARADISE



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

Jesen u
meni (najdražoj
kuhinji)

Tortilje

(s bundevom)

Težina pripreme



Sastojci

200 g Nutrigold pšeničnog brašna
50 g Nutrigold brašna od tapioke
300 g pirea od bundeve*
Prstohvat soli

Priprema

Pomiješajte sve sastojke i umijesite glatko tijesto. Po potrebi dodajte još brašna. Tijesto podijelite na 6 dijelova pa svaki razvaljajte na željenu debljinu. Tijesto pecite na suhoj tavi nekoliko minuta.

* Za izradu **300 g** pirea od bundeve potrebno je oko **450 g** sirove bundeve. Bundevu ogulite, narežite na kriške i stavite u pećnicu na 200°C, 20 min. Izvadite bundevu iz pećnice, pričekajte da se malo ohladi te ju štapnim mikserom ili blenderom pretvorite u pire.



#YUMTPARADISE



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

07_JESEN U MENI (NAJDRAŽOJ KUHINJI) | VEČERA

Jesen u
meni (najdražoj
kuhinji)

Heljoto

Težina pripreme



Sastojci

- 150 g Nutrigold heljde
- Nutrigold Muškatni oraščić
- 1 luk
- 2 češnja češnjaka
- 200 g bundeve
- Sol, papar

Priprema

Na malo maslinovog ulja zažutite luk i češnjak pa mu dodajte bundevu narezanu na kockice. Dodajte i heljdu pa podlijte vodom ili povrtnim temeljcem. Kuhajte cca 30 minuta uz miješanje, dok se heljda ne skuha. Začinite.



#YUMYUMPARADISE



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

Jesen u meni (najdražoj kuhinji)

Kuglof (s bundevom)

Težina pripreme



Sastojci

- 350 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 150 g Nutrigold šećera od šećerne trske
- 3 žlice Nutrigold rižinog sirupa
- 200 ml Nutrigold kokosovog ulja
- 400 g pirea od bundeve*
- 3 jaja
- 1 prašak za pecivo
- 3 žličice začina za medenjake
- Prstohvat soli

Priprema

Posebno pomiješajte suhe i mokre sastojke pa ih sjedinite. Smjesu prebacite u kalup za kuglof i pecite na 180 stupnjeva cca 50 minuta. Pustite da se malo ohladi pa kuglof izvadite iz kalupa i ostavite da se potpuno ohladi prije rezanja. Pospite šećerom u prahu.

* Za izradu 400 g pirea od bundeve potrebno je oko 600 g sirove bundeve. Bundevu ogulite, narežite na kriške i stavite u pećnicu na 200°C, 20 min. Izvadite bundevu iz pećnice, pričekajte da se malo ohladi te ju štapnim mikserom ili blenderom pretvorite u pire.



#YUMYMPARADISE



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

09_JESEN U MENI (NAJDRAŽOJ KUHINJI) | DESERT

Jesen u
meni (najdražoj
kuhinji)

Fritule

(s bundevom)

Težina pripreme



Sastojci

200 g Nutrigold pšeničnog bijelog brašna

50 g Nutrigold šećera od šećerne trske

100 g pirea od bundeve*

1 prašak za pecivo

Korica limuna i naranče

1 jaje

100 ml mlijeka

1 žlica ruma

Prstohvat soli

Priprema

Sve sastojke pomiješajte i izradite pjenjačom. Smjesu stavljajte žlicom u vruće ulje. Fritule su gotove kada poprime lijepu zlatnu boju. Po želji posipajte šećerom u prahu.

* Za izradu **100 g** pirea od bundeve potrebno je oko **150 g** sirove bundeve. Bundevu ogulite, narežite na kriške i stavite u pećnicu na 200°C, 20 min. Izvadite bundevu iz pećnice, pričekajte da se malo ohladi te ju štapnim mikserom ili blenderom pretvorite u pire.



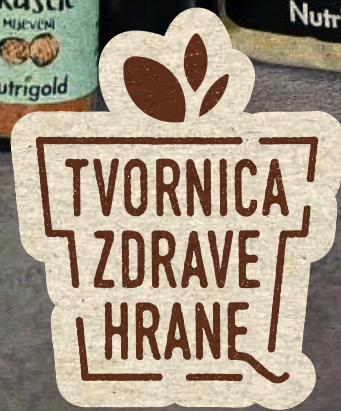
#YUMTUMPARADISE



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



10_JESEN U MENI (NAJDRAŽOJ KUHINJI) | DESERT



www.tzh.hr

Poslovnice:

Zagreb | Split | Rijeka | Varaždin | Pula | Zadar