



KUHARICA
**31 DAN ZA
KULINARSKI
SAN**

#TVORNICAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE





Pohane banane

Težina pripreme



Sastojci

40 g Nutrigold pirovog bijelog brašna

40 g Nutrigold whey proteina

130 ml Nutrigold napitka od riže

1 jaje

1 velika banana

2 žličice arome vanilije

korica naranče

Priprema

Sve sastojke osim banane pomiješajte pjenjačem. Bananu narežite na kolutiće i dodajte smjesi. Vadite po jedan kolutić banane zajedno sa smjesom na ugrijanu tavu i pecite po nekoliko minuta sa svake strane. Poslužite uz dodatke po želji.



#YUMYPARADISE



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



01_31 DAN ZA KULINARSKI SAN | DORUČAK



Čokoladne pločice

(s kvinojom)

Težina pripreme



Sastojci

- 1 šalica Nutrigold popsa od kvinoje
- 2 žlice Nutrigold kokosovog ulja
- 1 šalica otopljene čokolade

Priprema

Pomiješajte i premjestite u kalup pa stavite u hladnjak da se stisne. Narežite na pločice i poslužite.



#YUMYPARADISE



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





**31 DAN ZA
KULINARSKI
SAN**

Brzi pirov kruh

(s maslinama i suhim rajčicama)

Težina pripreme



Sastojci

- 300 g Nutrigold** pirovog bijelog brašna
- 270 ml Nutrigold** napitka od badema
- 2 žlice Nutrigold** maslinovog ulja
- 20 g Nutrigold** pirovog popsa
- 10 g** praška za pecivo
- 50 g** nasjeckanih maslina i suhih rajčica
- 1 žličica** šećera
- 1 žličica** soli

Priprema

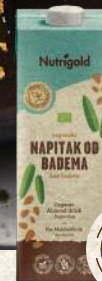
Sve sastojke pomiješajte pjenjačom, prebacite u kalup za kruh, po vrhu pospite pirov pops i pecite na 190 stupnjeva 50-ak minuta. Pustite da se ohladi prije rezanja.



#YUMYUMPARADISE



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



03_31 DAN ZA KULINARSKI SAN | BRUNCH



31 DAN ZA
KULINARSKI
SAN

Kruh

(od riže iz blendera)

Težina pripreme



Sastojci

360 g Nutrigold jasmin riže
45 ml Nutrigold maslinovog ulja
25 g šećera
7 g suhog kvasca
240 ml vode

Priprema

Rižu isperite, namačite u vodi 2h, pa opet isperite. Sve sastojke stavite u blender i miksajte oko 2 minute dok se sve dobro ne razradi. Smjesu prebacite u kalup za kruh u koji ste stavili papir za pečenje, prekritje aluminijskom folijom pa stavite u pećnicu na 50 stupnjeva da se dignu. Foliju uklonite, pećnicu zagrijte na 190 stupnjeva pa pecite 35 minuta.

Povremeno poprskajte vodom po vrhu da se ne presuši.

Pustite da se malo ohladi prije rezanja.



#YUMYUMPARADISE



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



04_31 DAN ZA KULINARSKI SAN | BRUNCH



31 DAN ZA
KULINARSKI
SAN

Curry

(od žute leće)

Težina pripreme



Sastojci

- 250 g Nutrigold žute leće
 - 1 konzerva Nutrigold kokosovog mlijeka
 - 1 žlica Nutrigold curry praha
 - 2 žličice Nutrigold kurkume u prahu
 - 20 g Nutrigold kokosovog šećera
 - 100 g Nutrigold jasmin riže
 - 1 veći luk
 - 3 češnja češnjaka
 - 1 žličica svježeg đumbira
 - 30 ml soka od limuna
- prstohvat soli i kajenskog papra

Priprema

Leću skuhaite do pola. Rižu skuhaite posebno. Na maslinovom ulju prodinstajte luk i češnjak pa im dodajte protisnuti đumbir. Potom dodajte začine pa sve zalijte kokosovim mlijekom. Dodajte leću i kuhajte još 10-ak minuta dok se sve ne zgusne. Na kraju dodajte sok limuna. Poslužite uz rižu.



#YUMYPARADISE



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



31 DAN ZA
KULINARSKI
SAN

Njoki

(od bulgura)

Težina pripreme



Sastojci

- 250 g Nutrigold bulgura
- 3 žlice Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 120 g Nutrigold pirovog griza
- 3 žlice koncentrata rajčice
- 420 ml kipuće vode
- sol, papar, kumin

Priprema

Bulgur prelijte kipućom vodom i pustite 10-ak minuta. Dodajte ostale sastojke i zamijesite rukama. Oblikujte njoke ili kuglice. Kuhajte u posoljenoj vodi 5 minuta i poslužite uz umak po želji.



#YUMYUMPARADISE



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



06_31 DAN ZA KULINARSKI SAN | RUČAK



Avokado peciva

Težina pripreme



Sastojci

- 200 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 1 žlica Nutrigold šećera šećerne trske
- 2 žlice Nutrigold maslinovog ulja
- 4 manja avokada
- 1 žlica suhog kvasca
- 1 žličica soli

Priprema

Avokado ogulite pa mu dodajte malo vode i štapnim mikserom izradite u kremu. Potom dodajte šećer, kvasac, sol i ulje pa promješajte. Brašno dodajte postepeno, možda će vam trebati više/manje od napisane količine, ovisno o veličini i kakvoći avokada. Trebate dobiti kompaktno glatko tijesto koje se ne lijepi. Tijesto ostavite na toplom da se udvostruči, potom ga razvaljajte, podijelite na 8 dijelova i oblikujte kuglice pa opet ostavite da se dignu, oko 30 minuta. Premažite s malo ulja i po želji pospite sjemenkama. Pecite na 180 stupnjeva 20-ak minuta.



#YUMYUMPARADISE



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



31 DAN ZA
KULINARSKI
SAN

Carpaccio

(od cikle)

Težina pripreme



Sastojci

50 g Nutrigold pekanskih oraha
3 žlice Nutrigold maslinovog ulja
2 žlice Nutrigold balzamičnog octa
sok 1/2 limuna
1 veća cikla
50 g feta sira
svježi peršin, bosiljak
sol, papar

Priprema

Ciklu ogulite pa naribajte na ravni ribež za kupus. Marinirajte u ulju, octu i limunu. Začinite soli i paprom pa poslužite uz feta sir, začinsko bilje i tostirane orahe.



#YUMYUMPARADISE



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



08_31 DAN ZA KULINARSKI SAN | VEČERA



31 DAN ZA
KULINARSKI
SAN

Torta

(od batata)

Težina pripreme



Sastojci

-biskvit-

360 ml Nutrigold napitka od badema
120 g Nutrigold maslaca od lješnjaka
200 g Nutrigold kokosovog šećera
180 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
75 g Nutrigold kakao praha
110 g pirea od batata
10 g praška za pecivo
prstohvat soli

-krema-

110 g pirea od batata
100 g tamne čokolade
5 žlica javorovog sirupa

Priprema

Ukupno će vam trebati oko 400 g sirovog batata. Ogulite ga i ispecite u pećnici 30-ak minuta na 180 stupnjeva. Prvo napravite kremu tako što ćete 110 g vrućeg batata staviti u multipraktik s nasjeckanom čokoladom i javorovim sirupom. Stavite u hladnjak. Sastojke za biskvit izradite u multipraktiku pa prebacite u kalup promjera 20cm i pecite oko 50 minuta na 180 stupnjeva. Kada se biskvit ohladi premažite ga kremom i dekorirajte mrvljenim lješnjacima.



#YUMYUMPARADISE



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



09_31 DAN ZA KULINARSKI SAN | DESERT



Puding

(od kokosa)

Težina pripreme



Sastojci

- 50 g Nutrigold eritrita
- 3 žlice Nutrigold tapioke
- 25 g Nutrigold naribanih listića kokosa
- 20 g Nutrigold kokosovog čipsa
- 1 žličica arome vanilije
- 350 ml kokosovog mlijeka

Priprema

Tapioku pomiješajte s 3 žlice vode da ne bude grudica. U manjem loncu pomiješajte kokosovo mlijeko, eritrit, kokosove mrvice i vaniliju pa zakuhajte na srednjoj vatri. Potom dodajte tapioku i kuhajte još par minuta neprestano miješajući dok se ne zgusne. Prebacite u posude za serviranje i pustite da se ohladi. Dodajte pekmez ili svježe voće po želji i dekorirajte kokosovim čipsom.



#YUMYPARADISE



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



10_31 DAN ZA KULINARSKI SAN | DESERT



www.tzh.hr

Poslovnice:

Zagreb | Split | Rijeka | Varaždin | Pula | Zadar