

TVORNICA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA
PROLJEĆE
NA MOJE TAVE
SLIJEĆE

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE

YUMYUM
PARADISE

Naribani
listići
kokosa
500g
iz ekološkog
uzgoja
Nutngold



Uskršnje palačinke

Težina pripreme



Sastojci

- 1 šalica Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 2 šalice Nutrigold napitka od badema
- 1 žličica Nutrigold praha vanilije
- 1 prašak za pecivo
- 200 g grčki jogurt
- 10-ak marelica iz kómpota
- korica naranče i limuna
- prstohvat soli

Priprema

Pomiješajte brašno, prah vanilije, sol, prašak za pecivo te korice limuna i naranče. Dodajte napitak od badema i sve sjedinite pjenjačom. Pecite palačinke po par minuta sa svake strane. Preko svake palačinke namažite deblji sloj grčkog jogurta i u sredinu stavite polovicu marelice iz kómpota.

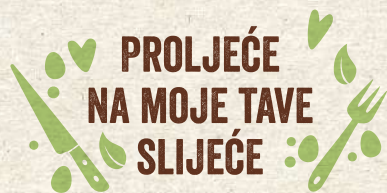


#YUMYUMPARADISE



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





Čoko gnijezda

Težina pripreme



Sastojci

100 g Nutrigold listića kokosa
100 g tamne čokolade
čokoladna jaja za dekoraciju

Priprema

Čokoladu otopite na pari pa je pomiješajte s kokosom, po potrebi dodajte još kokosa ili još čokolade kako bi se mogla oblikovati gnijezda. Žlicom za sladoled vadite smjesu na papir za pečenje, sredinu udubite prstima. Stavite u hladnjak na pola sata da se stisne pa u sredinu stavite čokoladna jaja.



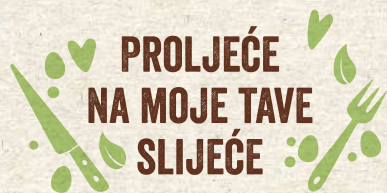
#YUMYUMPARADISE



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



02_PROLJEĆE NA MOJE TAVE SLIJEĆE | DORUČAK



Slatka pletenica

Težina pripreme



Sastojci

- 120 ml Nutrigold napitka od badema
- 100 g Nutrigold šećera od šećerne trske
- 500 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 160 ml Nutrigold napitka od badema
- 20 g svježeg kvasca
- 80 g (veganskog) maslaca otopljenog
- 1 žličica soli
- 2 žličice arome vanilije
- šećer za dekoraciju

Priprema

Prvo aktivirajte kvasac tako što ćete ga razmrviti u šećer i 120 ml napitka od badema, ostavite 15-ak minuta. Za to vrijeme pomiješajte sve ostale sastojke pa im dodajte i kvasac te miksajte 10-ak minuta dok se ne formira kompaktno tijesto. Tijesto potom stavite u pećnicu ugrijanu na 50 stupnjeva da se diže 45 minuta. Prebacite na pobrašnjenu podlogu i premijesite. Podijelite na tri dijela, svaki dio izradite u valjak pa ispletite pletenicu. Pokrijte krpom i ostavite da se diže još 30 minuta pa premažite biljnim mlijekom, pospite šećerom i pecite 30-ak minuta na 180 stupnjeva.



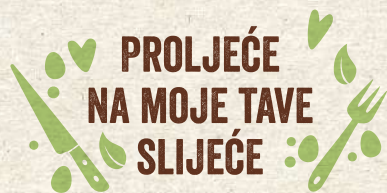
#YUMYUMPARADISE



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



03_PROLJEĆE NA MOJE TAVE SLIJEĆE | BRUNCH



Uskršnja peciva

(sa suhim voćem)

Težina pripreme



Sastojci

450 g Nutrigold pirovog bijelog brašna	1/2 žličice Nutrigold muškarnog oraščića
250 ml Nutrigold napitka od badema	10 g suhog kvasca
80 g Nutrigold šećera šećerne trske	70 g maslaca
100 g Nutrigold groždica	1 jaje
20 g Nutrigold sušenih brusnica	korica naranče i limuna
20 g Nutrigold sušenih višanja	80 g brašna za preljev
20 g Nutrigold suhih marelica	
1 žličica Nutrigold cejlonskog cimeta	

Priprema

Sve sastojke pomiješajte i miksajte nastavkom za tijesta 10-ak minuta. Tijesto stavite u nauljenu posudu i pustite 45 minuta da se diže u pećnici ugrijanoj na 50 stupnjeva. Premijesite na pobrašnjenoj podlozi, podijelite na 12 jednakih dijelova, svaki dio oblikujte u kuglu i slažite u posudu za pečenje. Prekrijete krpom i ostavite još 30 minuta da se diže. Potom napravite preljev tako što ćete 80 g brašna pomiješati s vodom do gustoće za američke palačinke pa tim preljevom nacrtajte križ na svakoj kugli tijesta. Pecite 25 minuta na 200 stupnjeva, pa po želji premažite peciva pekmezom od marelice.



#YUMYUMPARADISE



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



04_3PROLJEĆE NA MOJE TAVE SLIJEĆE | BRUNCH



Glazirani tofu

(s povrćem)

Težina pripreme



Sastojci

2 bloka Nutrigold svježeg tofua
50 ml Nutrigold tamari umaka
2 žličice Nutrigold dimljene paprike
povrće po želji

-za glazuru-

50 g Nutrigold šećera od šećerne trske
30 ml vode
4 češnjaka usitnjena
prstohvat cimeta
1 žlica senfa
30 ml otopljenog (veganskog) maslaca

Priprema

Tofu stavite u plastičnu vrećicu sa zatvaračem uz tamari umak i dimljenu papriku, sve dobro pomiješajte i ostavite da se marinira barem sat vremena. Potom tofu pecite u pećnici 50 minuta na 180 stupnjeva. Za to vrijeme pripremite glazuru tako što ćete sve sastojke pomiješati u manjem loncu dok se šećer ne otopi. Glazuru prelijte preko tofua pa zapecite još 15-ak minuta. Tofu potom narežite na tanko i poslužite uz povrće po želji (pečeno, pirjano, u woku, kuhano..)



#YUMYUMPARADISE



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



05_PROLJEĆE NA MOJE TAVE SLIJEĆE | RUČAK



Lisnati jastučići

Težina pripreme



Sastojci

- 1 staklenka Nutrigold namaza od senfa i rukole
- 250 g lisnatog tijesta
- 10-ak šparoga
- 100 g ricotta sira
- 1 manja tikvica
- sol, papar

Priprema

Tijesto razvaljajte na tanko pa ga rezačem za pizzu ili nožem podijelite na kvadrate. Po sredini svakog komada tijesta namažite sloj namaza od senfa i rukole te ricotta sir pa poslažite nekoliko kriški tikvice i jednu šparogu. Tijesto preklopite u jastučić i po želji premažite razmućenim jajetom ili mlijekom. Pecite na 200 stupnjeva 15-ak minuta.



#YUMYUMPARADISE



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



06_PROLJEĆE NA MOJE TAVE SLIJEĆE | RUČAK



Galette

(s povrćem)

Težina pripreme



Sastojci

300 g Nutrigold pirovog
bijelog brašna
1 žličica Nutrigold
suhog ružmarina
1 žličica soli
150 g maslaca
2 jaja

1/2 žličice Nutrigold harissa začina
120 g ricotta sira
1 manja tikvica
nekoliko šparoga
5 cherry rajčica
svježi bosiljak
sol, papar, maslinovo ulje

-nadjev-

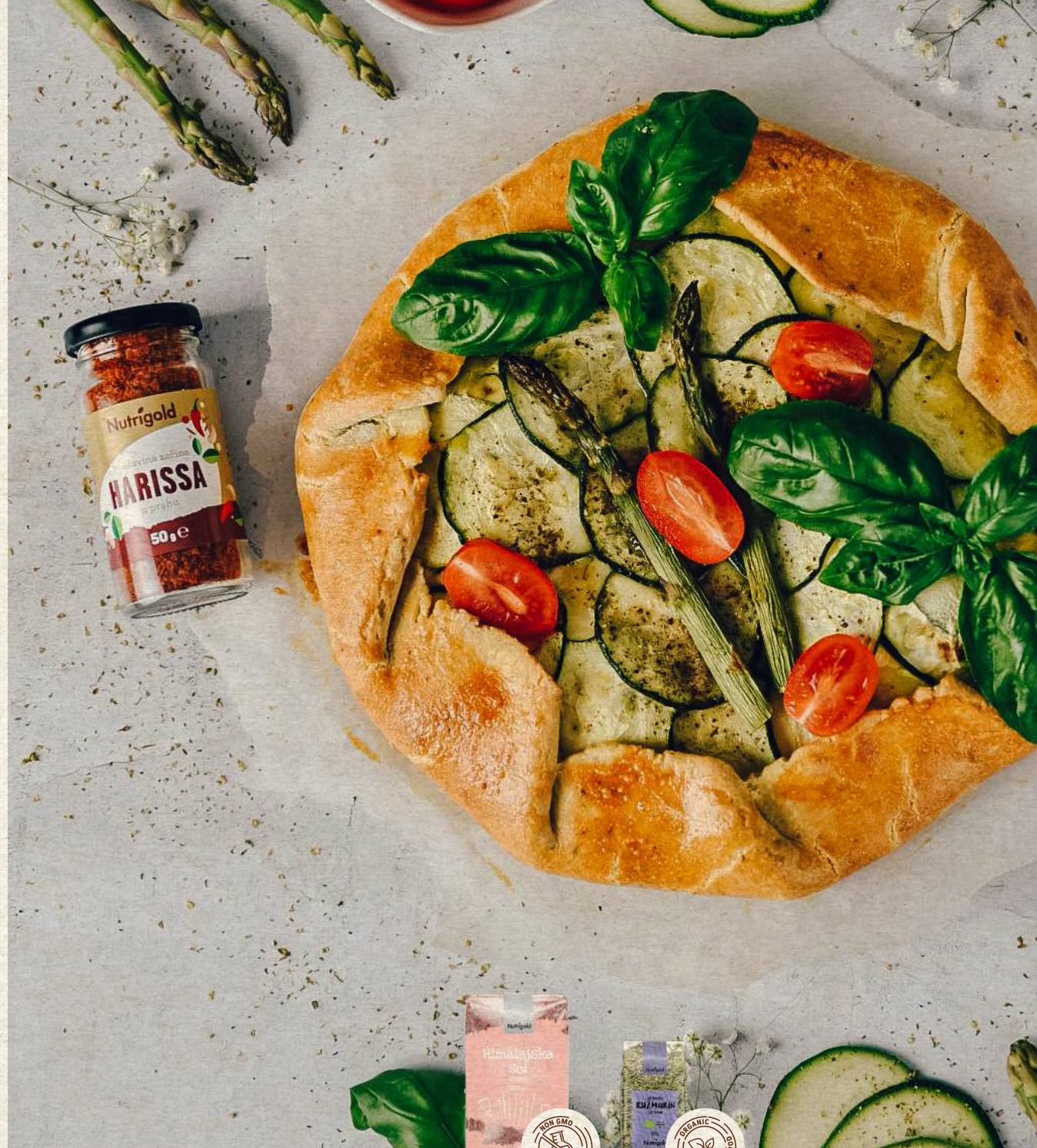
Priprema

Brašno, sol i maslac razmrvite rukama dok ne dobijete nešto nalik krušnim mrvicama, pa dodajte jaje i ružmarin i zamijesite glatko tijesto. Tijesto razvaljajte na pobrašnjenoj podlozi pa ga premažite ricottom u koju ste umiješali harissa začina. Posložite tikvice i šparoge pa preklapite rubove tijesta. Pecite na 180 stupnjeva 30-ak minuta.

Pred kraj pečenja dodajte rajčice i bosiljak.



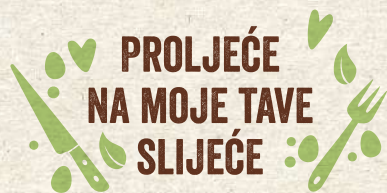
#YUMYUMPARADISE



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



07_PROLJEĆE NA MOJE TAVE SLIJEĆE | VEČERA



Brze quiche košarice

Težina pripreme



Sastojci

- 1 žličica **Nutrigold** muškarnog oraščića
- 250 g lisnatog tijesta
- 4 jaja
- 150 g ricotta sira
- sol, papar
- 5-6 šampinjona
- 2 mlada luka
- 5 šparoga

Priprema

Tijesto razvaljajte, razrežite u kvadrate i svaki kvadrat potom utisnite u kalup za muffine. Na malo maslinovog ulja pirjajte mladi luk, šampinjone i šparoge pa ih pomiješajte s jajima i ricotta sirom. Začinite soli, paprom i muškatnim oraščićem. Smjesom napunite tijesto u kalupu za muffine i pecite 20-ak minuta na 190 stupnjeva.



#YUMYUMPARADISE



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



08_PROLJEĆE NA MOJE TAVE SLIJEĆE | VEČERA



Torta

(od mrkve)

Težina pripreme



Sastojci

250 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
2 žličice Nutrigold cejlonskog cimeta
1/2 žličice Nutrigold muškarnog oraščića
200 g Nutrigold smeđeg šećera
100 g mljevenih **Nutrigold** oraha
2 žličice praška za pecivo
250 g ribane mrkve
2 jaja
120 ml ulja
prstohvat soli

-krema-
200 g krem sira
100 g kiselog vrhnja
120 g šećera u prahu
2 žličice arome vanilije
1 žličica soka limuna

Priprema

Pomiješajte sve sastojke za tortu i sjedinite pjenjačom. Pecite u kalupu promjera 20cm. Za kremu pomiješajte sve sastojke pjenjačom. Kada se biskvit malo ohladi premažite ga kremom i dekorirajte orasima.



#YUMYUMPARADISE



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



09_PROLJEĆE NA MOJE TAVE SLIJEĆE | DESERT



Jaffa kuglof

Težina pripreme



Sastojci

- 250 ml Nutrigold napitka od badema
- 320 g Nutrigold bijelog pirovog brašna
- 200 g Nutrigold šećera šećerne trske
- sok 1 velike naranče
- korica 3 velike naranče
- 100 g kandirane naranče
- 100 ml ulja
- 2 žličice praška za pecivo
- 100 g tamne čokolade
- prstohvat soli

Priprema

Posebno pomiješajte suhe i mokre sastojke pa ih sjedinite pjenjačom. Pecite u kalupu za kuglof oko 1h na 170 stupnjeva. Kada se kuglof ohladi prelijte ga otopljenom tamnom čokoladom.



#YUMYMPARADISE



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



10_PROLJEĆE NA MOJE TAVE SLIJEĆE | DESERT



www.tzh.hr

Poslovnice:

Zagreb | Split | Rijeka | Varaždin | Pula | Zadar