

TVORNICA
ZDRAVE
HRANE

TRICA KUCHARICA

#TVORNICAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE



Muffini

od limuna i maka

Težina pripreme



Sastojci

- 270 g Nutrigold** pirovog bijelog brašna
- 130 g Nutrigold** šećera od šećerne trske
- 2 žlice Nutrigold** maka
- 3 žličice** praška za pecivo
- 240 g** grčkog jogurta
- 115 g** otopljenog maslaca
- 125 ml** mlijeka
- 60 ml** soka od limuna
- 2 žlice** naribane korice limuna
- 2** jaja

Priprema

U posudi pomiješajte jaja, šećer, jogurt, maslac, mlijeko i sok od limuna. Zatim dodajte brašno, prašak za pecivo i korice limuna te sjedinite smjesu. Na kraju umiješajte mak. Pecite u kalupu za muffine oko 20 minuta na 170°C s uključenim ventilatorom.



Čoko granola

Težina pripreme



Sastojci

255 g Nutrigold krupnih zobnih pahuljica

60 g Nutrigold kokosovog ulja

40 g Nutrigold kakao praha

50 g Nutrigold smeđeg šećera

115 g Nutrigold javorovog sirupa

80 g Nutrigold lješnjaka

½ žličice Nutrigold himalajske soli

90 g groždica u čokoladi

90 g čokolade

Priprema

Kokosovo ulje otopite, a zatim ga sjedinite sa šećerom, javorovim sirupom i kakao prahom. U drugu posudu dodajte zobene pahuljice, sol i nasjeckane lješnjake. Smjesu s kakaoom prelijte preko zobnih pahuljica pa dobro promiješajte. Dobivenu smjesu rasporedite po plehu obloženom papirom za pečenje i pecite 30 minuta na 160°C. Tijekom pečenja nekoliko puta promiješajte. Dok je granola još topla, dodajte nasjeckanu čokoladu, ostavite oko 15 minuta da se otopi pa promiješajte. Kada se granola potpuno ohladi, dodajte groždice u čokoladi. Poslužite uz grčki jogurt i voće po želji. Čuvajte u staklenoj posudi do mjesec dana.



Kruščići

s tikvicama

Težina pripreme



Sastojci

310 g Nutrigold pirovog bijelog brašna

½ žličice Nutrigold češnjaka u prahu

3 žličice praška za pecivo

150 g naribanih tikvica

1 žličica soli

60 g ribanog tvrdog sira

110 g maslaca

240 ml mlijeka

2 žlice soka od limuna

Priprema

U mlijeko dodajte sok limuna pa ostavite da odstoji 10 minuta. Naribane tikvice posolite, ostavite oko 10 minuta da puste vodu, a zatim ih dobro ocijedite što više možete. U posudi pomiješajte brašno, sol, prašak za pecivo, češnjak u prahu i ribani sir. Dodajte hladan maslac narezan na kockice i izradite rukama dok ne dobijete smjesu nalik krušnim mrvicama kao za prhko tijesto. Dodajte tikvice i mlijeko te sve dobro sjedinite. Rukama oblikujte 12 kuglica, svaku oko 65 g. Složite ih na pleh obložen papirom za pečenje, premažite mlijekom i pecite oko 20 minuta na 200°C. Ostavite da se ohlade prije konzumiranja.



Kruh

sa zobenim pahuljicama

Težina pripreme



Sastojci

- 390 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 85 g Nutrigold krupnih zobenih pahuljica
- 30 ml Nutrigold maslinovog ulja
- 4 g suhog kvasca
- 1 žličica soli
- 125 g meda
- 360 ml vode

Priprema

U posudu dodajte med, vodu i ulje te dobro sjedinite pjenjačom. U drugoj posudi pomiješajte brašno, zobene pahuljice, kvasac i sol. Postupno dodajte mokre sastojke suhima i promiješajte kuhačom, tek toliko da se sjedine. Pokrijte posudu prozirnom folijom i ostavite na sobnoj temperaturi 12-18 sati da fermentira. Nakon fermentacije dodajte još 2 žlice brašna, promiješajte pa prebacite tijesto u kalup za pečenje. Pokrijte i ostavite još sat vremena da se tijesto diže. Pecite na 190°C oko 55 minuta. Ostavite da se potpuno ohladi prije rezanja.

Poslužite uz maslac i džem po želji.



Cacio e pepe tjestenina

Težina pripreme



Sastojci

- 1 žlica Nutrigold crnog papra u zrnu
- 2 žlice Nutrigold maslinovog ulja
- 250 g tjestenine
- 60 g parmezana

Priprema

Skuhajte tjesteninu prema uputama s pakiranja te sačuvajte malo vode od kuhanja. Papar sameljite u mlincu ili mužaru, a zatim ga kratko popecite na maslinovom ulju. Dodajte ocijeđenu tjesteninu i malo sačuvane vode od kuhanja pa dobro promiješajte. Na kraju umiješajte parmezan i još jednom sve dobro sjedinite. Poslužite uz dodatak svježeg mljevenog papra.

Proizvode, koji su korišteni u ovom receptu, možete kupiti preko našeg webshopa tzh.hr



Pasta Primavera

Težina pripreme



Sastojci

20 ml Nutrigold maslinovog ulja

250 g penne tjestenine

4 češnja češnjaka

2 tikvice

10-ak šparoga

10-ak cherry rajčica

1 ljubičasti luk

50 g graška

100 g parmezana

šaka svježeg bosiljaka

1 žličica soli

1 žličica papra

3 žlice soka od limuna

Priprema

Tjesteninu skuhaite, isperite i nauljite kako se ne bi zalijepila dok se hladi. U tavu dodajte malo maslinovog ulja i pirjajte svo narezano povrće dok ne omekša, oko 15 minuta. Zatim umiješajte tjesteninu, sir i sok od limuna. Začinite solju i paprom. Poslužite uz nasjeckani bosiljak.

Proizvode, koji su korišteni u ovom receptu, možete kupiti preko našeg webshopa tzh.hr



Salata

s tjesteninom

Težina pripreme



Sastojci

- | | |
|--|--|
| 2 žlice Nutrigold maslinovog ulja | 1 žlica Nutrigold šećera od šećerne trske |
| 500 g tjestenine (pužići) | 1 žličica Nutrigold himalajske soli |
| 1 crvena paprika | 1/2 žličice Nutrigold mljevenog papra |
| 2 stabljike celera | 2 žličice senfa |
| 70 g kiselih krastavaca | 2 protisnuta češnja češnjaka |
| 100 g kukuruza iz konzerve | 200 g grčkog jogurta |
| 1 ljubičasti luk | 3 žlice tekućine od kiselih krastavaca |
| -dressing- | |
| 1 žlica Nutrigold jabučnog octa | |

Priprema

Tjesteninu skuhaite, ocijedite i nauljite kako se ne bi zalijepila dok se hladi. Povrće nasjeckajte na sitne kockice. Dressing pripremite tako da sve sastojke sjedinite pjenjačom ili štapnim mikserom. Pomiješajte tjesteninu, povrće i dressing kako bi se sve dobro sjedinilo. Salatu ohladite prije posluživanja.



Sushi zdjela

s tofuom

Težina pripreme



Sastojci

250 g Nutrigold dimljenog tofua

600 g kuhane sushi riže

2 žlice rižinog octa

1 žličica soli

1 avokado

1 svjež i krastavac

1 mladi luk

ukiseljeni đumbir

ukiseljena rotkvice

½ lista nori alge

-spicy mayo umak-

½ žličice Nutrigold

sezamovog ulja

115 g majoneze

2 žlice sriracha umaka

1 žličica soka od limuna

Priprema

Kuhanu rižu, dok je još topla, začinite rižinim octom i soli, a zatim je pustite da se prohladi. Tofu narežite na kockice, povrće na tanke trakice, a nori algu smrvite prstima. Umak pripremite tako da sve sastojke sjedinite vilicom ili pjenjačem. Složite zdjelu dodajući sve sastojke pa na kraju prelijte umakom.



Kikiriki kolač

s tikvicama i čokoladom

Težina pripreme



Sastojci

200 g Nutrigold pirovog bijelog brašna

80 ml Nutrigold maslinovog ulja

1 žličica Nutrigold cimeta

125 g Nutrigold kikiriki maslaca

100 g Nutrigold smeđeg šećera

130 g Nutrigold javorovog sirupa

80 ml Nutrigold napitka od badema

2 žličice praška za pecivo

½ žličice soli

180 g naribane tikvice

180 g čokolade

2 jaja

Priprema

U posudu dodajte jaja, šećer, ulje, napitak od badema i javorov sirup te sve dobro sjedinite. Potom dodajte brašno, prašak za pecivo, sol i cimet pa promiješajte. Na kraju umiješajte naribanu tikvicu i nasjeckanu čokoladu te sve dobro sjedinite. Dobivenu smjesu izlijte u kalup za kruh i pecite oko 1 sat na 180°C. Na pola pečenja prekritje aluminijском folijom kako gornji dio ne bi previše potamnio. Ostavite kolač da se potpuno ohladi prije rezanja.



Sirovi tart

s malinama i bijelom
čokoladom

Težina pripreme



Sastojci

- 100 g Nutrigold bademovog brašna**
- 40 g Nutrigold šećera od šećerne trske**
- 20 g Nutrigold tapioka škroba**
- 10 g Nutrigold liofiliziranih malina**
- 130 g mljevenog keksa**
- 130 g otopljenog maslaca**
- 300 g smrznutih malina**
- 300 g bijele čokolade**
- 150 g slatkog vrhnja**

Priprema

U mljevene kekse i bademovo brašno dodajte otopljeni maslac te dobro sjedinite smjesu. Utisnite smjesu u kalup za tart i stavite u zamrzivač dok pripremate džem. Smrznute maline i šećer kuhajte na laganoj vatri oko 15 minuta dok se maline ne raspadnu. Za to vrijeme razmutite tapioka škrob u žlici vode, dodajte ga malinama i miješajte još nekoliko minuta dok se smjesa ne zgusne. Ostavite džem da se prohladi na sobnoj temperaturi, a zatim ga premažite preko podloge od keksa i vratite u zamrzivač. Bijelu čokoladu sitno nasjeckajte, prelijte kipućim slatkim vrhnjem, poklopite i ostavite 10 minuta, a zatim dobro promiješajte. Čokoladni ganache prelijte preko džema od malina i stavite u hladnjak na nekoliko sati, a najbolje preko noći. Dekorirajte svježim i liofiliziranim malinama.





Poslovnice:

Zagreb | Split | Rijeka | Varaždin | Pula | Zadar | Osijek

www.tzh.hr