



TVORNICAZDRAVE
HRANE

ZUMBULI,
MAGNOLIJA
I NAŠA KUHARSKA
ČAROLIJA

#TVORNICAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE



Čoko palačinke

s kavom

Težina pripreme



Sastojci

-Palačinke-

300 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
2 žlice Nutrigold kakao praha
20 ml Nutrigold ulja suncokreta
1 žlica Nutrigold šećera od šećerne trske
400 ml Nutrigold napitka od badema
150 ml mineralne vode
150 ml vode
45 g škrobnog brašna (kukuruzno, tapioka...)
1 žlica skuhanog espressa

-za kremu od kave-

2 žlice Nutrigold javorovog sirupa
2 žlice skuhanog espressa
200 g grčkog jogurta

-za preljev-

60 g Nutrigold tahinija
2 žlice Nutrigold javorovog sirupa
2 žlice Nutrigold kakao praha
2 žlice vruće vode

Priprema

Prvo pripremite smjesu za palačinke tako što ćete pomiješati sve sastojke i dobro sjediniti mikserom ili pjenjačom. Smjesu potom ostavite u hladnjaku na sat vremena ili preko noći. Pecite palačinke približno 1 minutu sa svake strane. Kremu i preljev pripremite tako što ćete pjenjačom pomiješati sve potrebne sastojke. Svaku palačinku napunite kremom od kave pa prelijte čokoladnim tahini preljevom.



Prekonoćna zobena kaša

s mrkvom

Težina pripreme



Sastojci

- 90 g Nutrigold sitnih zobениh pahuljica
- 180 ml Nutrigold napitka od zobi
- 2 žlice Nutrigold javorovog sirupa
- 20 g Nutrigold oraha, mljevenih
- ½ žličice Nutrigold cimeta
- 80 g grčkog jogurta
- 60 ml soka od naranče
- 50 g sitno ribane mrkve

Priprema

Sve sastojke pomiješajte pa ostavite u hladnjaku preko noći. Servirajte uz još grčkog jogurta i ribane mrkve te pospite orasima.



Mekana peciva

Težina pripreme



Sastojci

- 400 g NutriGold pirovog bijelog brašna
- 2 žlice NutriGold šećera od šećerne trske
- 75 g maslaca
- 300 ml mlijeka
- 1 suhi kvasac
- 1 žličica soli

Priprema

Pomiješajte kvasac, toplo mlijeko, šećer i 2 žlice brašna pa pustite oko 10 minuta da nabubri. Potom dodajte ostatak brašna, sol i otopljeni maslac pa umijesite glatko tijesto, ručno ili u mikseru spiralnim nastavkom. Mijesite desetak minuta. Potom tijesto stavite u nauljenu posudu, prekrijte prozirnom folijom i krpom te pustite da se udvostruči. Nakon što je odstajalo, tijesto premijesite i podijelite na 15 jednakih kuglica (svaka težine oko 50 g). Kuglice tijesta slažite u posudu za pečenje veličine 33 x 23 cm. Prekrijte folijom i ostavite da se diže dok vam se pečnica ugrije na 180°C. Pecite 20-25 minuta. Po želji odmah nakon pečenja peciva premažite s malo slanog maslaca. Možete ih jesti same ili koristiti kao peciva za sendvič.

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



Makovnjača

Težina pripreme



Sastojci

-tijesto-

450 g Nutrigold manitoba brašna
30 g Nutrigold šećera od šećerne trske
1 žlica korice limuna
7 g suhog kvasca
2 žumanjka
70 g otopljenog maslaca
250 ml toplog mlijeka
Prstohvat soli

-nadjev-

100 g Nutrigold maka
150 g Nutrigold šećera od šećerne trske
8 žlica vrućeg mlijeka
2 bjelanjka
1 vanilin šećer
Prstohvat soli

Priprema

Pomiješajte sve sastojke za tijesto pa ručno ili mikserom izradite dok ne postane glatko. Mijesite oko 10 minuta. Potom tijesto pokrijte čistom krpom i pustite da udvostruči volumen na toplom mjestu jedan sat. Nadjev pripremite tako što ćete pomiješati mak, šećer i mlijeko, pa pustite 20-ak minuta da odstoji. Za to vrijeme bjelanjke izmiksajte u čvrsti snijeg zajedno s vanilin šećerom i soli. Snijeg od bjelanjka nježno umiješajte u smjesu s makom. Tijesto premijesite i razvaljajte u pravokutan oblik uz minimalno dodavanje brašna. Premažite nadjevom, zarolajte i dobro stisnite rubove rukama. Krajeve odrežite, zatim prebacite roladu u kalup za kuglof. Pazite da je spoj tijesta okrenut prema gore i da su rubovi spojeni. Pustite da se diže dok se pećnica ne ugrije na 160°C. Izbockajte čačalicom i prelilite s 4 žlice mlijeka. Pecite 60 minuta. Pustite da se ohladi prije rezanja.

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



5_NAŠA KUHARSKA ČAROLIJA | BRUNCH

Tjestenina

s artičokama i špinatom

Težina pripreme



Sastojci

- 2 žlice Nutrigold maslinovog ulja
- 1 žlica Nutrigold prehrambenog kvasca
- 180 g Nutrigold indijskih oraščića
- 1 žličica Nutrigold himalajske soli
- 150 g špinata
- 400 g artičoka
- 2 žlice soka od limuna
- 1 češanj češnjaka
- 1 luk
- 1/2 žličice senfa
- 250 g tjestenine po izboru

Priprema

Špinat kratko uronite u vruću vodu, a zatim ga odmah prebacite u posudu s ledenom vodom. Potom ga ocijedite i sitno nasjeckajte. Artičoke iz konzerve ili staklenke isperite i sitno nasjeckajte. Tjesteninu kuhajte prema uputama na pakiranju, te sačuvajte 200 ml vode od kuhanja. U blender dodajte indijske oraščiće, vodu od kuhanja tjestenine, ulje, sok od limuna, prehrambeni kvasac, senf i sol pa izradite do glatke kreme.

Na malo ulja pirjajte sitno nasjeckan luk i češnjak oko 10 minuta, zatim dodajte špinat i artičoke te prelijte pripremljenim umakom.

Na kraju umiješajte i tjestelinu.

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



Pašta fažol

Težina pripreme



Sastojci

- 30 ml Nutrigold maslinovog ulja
- 5 žlica Nutrigold začina bake Mandice
- 1 žličica Nutrigold harissa začina
- 1 žličica Nutrigold himalajske soli
- 1/2 žličice Nutrigold mljevenog crnog papra
- 1 veći luk
- 100 g korijena celera
- 2 mrkve
- 3 češnja češnjaka
- 1 žlica koncentrata rajčice
- 1 konzerva sjeckanih pelata
- 1 konzerva bijelog graha
- 1 konzerva smeđeg graha
- 200 g tjestenine po izboru

Priprema

Začin bake Mandice prelijte s 500 ml vruće vode, pustite da odstoji 10-ak minuta, zatim procijedite i koristite kao temeljac. Na maslinovom ulju dinstajte sitno nasjeckan luk, celer i mrkvu 20-ak minuta. Potom dodajte sol, papar, harissu i češnjak te pirajte još nekoliko minuta. Na kraju dodajte koncentrat rajčice, pelate i grah pa podlijte temeljcem. Kuhajte 20-ak minuta pa dodajte tjesteninu i kuhajte još 10-ak minuta.

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



Juha

od šparoga i graška

Težina pripreme



Sastojci

- 30 ml NutriGold maslinovog ulja
- 20 g NutriGold pinjola
- 1 žličica NutriGold himalajske soli
- 1/2 žličice NutriGold mljevenog crnog papra
- 1 veći luk
- 3 češnjaka
- 300 g šparoga
- 150 g smrznutog graška
- 2 manja krumpira
- 1 žlica sok od limuna
- 1 žličica korice limuna

Priprema

Na maslinovom ulju pirjajte luk i češnjak oko 10 minuta. Dodajte krumpir narezan na kockice, nasjeckane šparoge i grašak pa prelijte s otprilike 300 ml vode. Kuhajte oko 20 minuta dok povrće ne omekša. Potom sve prebacite u blender, dodajte sok i koru limuna te začine, pa miksajte do glatke kreme. Kušajte i po potrebi dodajte još soli ili papra. Poslužite uz tostirane pinjole.

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



Proljetna quinoa

Težina pripreme



Sastojci

150 g Nutrigold kvinoje
300 g šparoga
150 g smrznutog graška
1 ljubičasti luk
3 rotkvice
1 svježi krastavac
1 kuhano jaje

-dressing-
2 žlice Nutrigold tahinija
2 žlice Nutrigold maslinovog ulja
1 žličica senfa
125 g grčkog jogurta
2 žlice soka od limuna
1 protisnuti češnjak
1 žličica soli
1/2 žličice papra

Priprema

Šparoge i grašak kuhajte oko 10 minuta, izvadite pa u toj istoj vodi kuhajte kvinoju. Luk, krastavac i rotkvice nasjeckajte. Dressing pripremite tako što ćete sve sastojke pomiješati pjenjačom. Sve pripremljene sastojke dodajte na tanjur za serviranje, prelijte dressingom i posipajte naribanim kuhanim jajem.



Kolač

od mrkve s čokoladom i orasima

Težina pripreme



Sastojci

180 g Nutrigold pirovog bijelog brašna

70 g Nutrigold oraha

180 g Nutrigold smeđeg šećera

220 g ribane mrkve

1 žličica praška za pecivo

170 g maslaca

2 jaja

1 žlica vanilije

1 žlica ruma

100 g čokolade

Priprema

Pomiješajte otopljeni maslac i šećer, pa dodajte jaja, vaniliju i rum. Potom umiješajte sitno ribanu mrkvu i sjedinite. U dobivenu smjesu dodajte brašno, prašak za pecivo i 50 g mljevenih oraha. Na kraju lagano umiješajte 60 g grubo nasjeckane čokolade. Smjesu prebacite u kalup za kruh pa po vrhu posipajte ostatak nasjeckane čokolade i grubo nasjeckanih oraha. Pecite na 180°C 45-50 minuta.

Pustite da se ohladi prije rezanja.



Rolada

s jagodama

Težina pripreme



Sastojci

100 g Nutrigold šećera od šećerne trske

50 g Nutrigold kokosa

100 g oštrog brašna

1 žličica praška za pecivo

5 jaja

Prstohvat soli

250 g krem sira

2 žlice šećera u prahu

1 žlica vanilije

100 ml slatkog vrhnja

200 g džema od jagoda

250 g svježih jagoda

Priprema

Odvojite žumanjke od bjelanjaka. Bjelanjke s prstohvatom soli izmiksajte u čvrsti snijeg. Žumanjke miksajte sa šećerom nekoliko minuta, a zatim dodajte brašno i prašak za pecivo. U dobivenu smjesu od žumanjaka ručno umiješajte snijeg od bjelanjaka. Izlijte na pleh obložen papirom za pečenje, poravnajte i pecite 12-15 minuta na 180°C. Pečeni biskvit odmah preokrenite na novi papir za pečenje koji ste posuli s malo šećera u prahu pa ga zarolajte po kraćoj strani i pustite da se ohladi. Za to vrijeme pripremite kremu tako što ćete izmiksati krem sir, slatko vrhnje, šećer u prahu i vaniliju. Ohlađeni biskvit odrolajte, premažite džemom od jagoda i 2/3 kreme pa zarolajte. Roladu izvana premažite ostatkom kreme, posipajte kokosom te dekorirajte svježim jagodama.





Poslovnice:

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

www.tzh.hr

