



TVORNICA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA

Kuharske Majstorije

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE



Granola

s kokosom i jagodama

Težina pripreme



Sastojci

420 g Nutrigold krupnih zobnih pahuljica

160 g Nutrigold badema

150 ml Nutrigold javorovog sirupa

100 ml Nutrigold kokosovog ulja

100 g Nutrigold naribanih listića kokosa

15 g Nutrigold liofiliziranih jagoda

1 žličica vanilije

Prstohvat soli

Priprema

U posudi pomiješajte zobene pahuljice, nasjeckane bademe, sol i vaniliju. Zatim dodajte javorov sirup i otopljeno kokosovo ulje pa sve dobro sjedinite. Rasporedite smjesu po plehu obloženom papirom za pečenje i pecite 15 minuta na 170°C. Izvadite iz pećnice, umiješajte kokos i pecite još 10-ak minuta. Pustite da se ohladi, a zatim dodajte liofilizirane jagode.

Čuvajte u staklenoj posudi do 3 mjeseca.



Palačinke

od jagoda i banana

Težina pripreme



Sastojci

50 g Nutrigold pirovog bijelog brašna

½ žličice vanilije

1 banana

4 veće jagode

1 jaje

Priprema

Smjesu pripremite tako što ćete sve sastojke kratko izraditi u blenderu ili ručno izgnječiti bananu i jagode te umiješati preostale sastojke. Pecite na srednje jakoj vatri oko 2 minute sa svake strane. Poslužite uz jogurt i svježe voće ili namaz po želji. Ako volite cimet, pospite na kraju za dekoraciju.



Brownie bread

Težina pripreme



Sastojci

- 125 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 50 g Nutrigold kakaovog praha
- 100 g Nutrigold šećera od šećerne trske
- 1/2 žličice Nutrigold sode bikarbone
- 180 g tamne čokolade
- 180 ml mlijeka
- 110 g otopljenog maslaca
- 2 jaja

Priprema

Izmiksajte jaja sa šećerom te dodajte otopljenu čokoladu i mlijeko. Potom umiješajte brašno, kakao i sodu bikarbonu. Na kraju dodajte otopljeni maslac i sve dobro sjedinite. Smjesu prebacite u kalup za kruh a po želji pospite malo nasjeckane čokolade na vrh. Pecite 50–55 minuta na 180°C. Pustite da se ohladi prije rezanja. Poslužite uz meko tučeno slatko vrhnje i svježe jagode.

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



Tapioka peciva

bez glutena

Težina pripreme



Sastojci

- 1 žličica Nutrigold himalajske soli
- 2 žlice Nutrigold maslinovog ulja
- 100 g Nutrigold tapioke
- 350 g Nutrigold bezglutenske mješavine
- 250 g posnog sira
- 180 g tekućeg jogurta
- 1 prašak za pecivo
- 2 jaja

Priprema

U posudi pomiješajte jaja, sir, jogurt i ulje. Dodajte bezglutensku mješavinu, tapioku, prašak za pecivo i sol pa umijesite glatko tijesto. Tijesto izradite mikserom s nastavkom za tijesto ili najprije kuhačem, a zatim rukama. Kako se tijesto ne bi lijepilo za ruke, po potrebi dodajte malo bezglutenske mješavine. Oblikujte tijesto po želji u štangice, kiflice, bublice, klipice, baguette... Prije pečenja, po želji premažite peciva jajem i pospite sjemenkama sezama. Pecite oko 25 minuta na 180°C dok peciva ne dobiju lijepu boju. Čuvajte ih zamotane u kuhinjskoj krpi ili u zatvorenoj posudi kako bi što duže ostala mekana.

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



5. KUHARSKE MAJSTORIJE | BRUNCH

Tjestenina

s pestom od šparoga

Težina pripreme



Sastojci

- 50 g Nutrigold pinjola
- 1 žličica Nutrigold himalajske soli
- ½ žličice Nutrigold mljevenog crnog papra
- 100 ml Nutrigold maslinovog ulja
- 250 g tjestenine po izboru
- 500 g šparoga
- 50 g rikole ili bosiljka
- 50 g ribanog parmezana

Priprema

Tjesteninu skuhaite prema uputama na pakiranju te sačuvajte malo vode od kuhanja. Pinjole tostirajte na tavi 5–7 minuta. Šparoge kratko prokuhajte, a zatim ih uronite u hladnu vodu kako bi zadržale zelenu boju. U multipraktik stavite šparoge, rikolu ili bosiljak, parmezan, sol i papar pa uz uključeni blender postupno ulijevajte ulje. Umak sjedinite s tjesteninom tjesteninom te dodajte malo vode sačuvane od kuhanja. Poslužite uz tostirane pinjole.

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



6_KUHARSKE MAJSTORIJE | RUČAK

Proljetna juha

s noklicama

Težina pripreme



Sastojci

1 žličica Nutrigold himalajske soli
1/2 žličice Nutrigold mljevenog
crnog papra
1/4 žličice Nutrigold kurkume
4 mlada luka
1 manja korabica
1 brokula
3 manje mrkve

– za noklice –
60 g Nutrigold pirovog
bijelog brašna
1 žličica Nutrigold
maslinovog ulja
1/2 žličice Nutrigold
himalajske soli
1 jaje

Priprema

Na maslinovom ulju pirjajte luk, korabicu i mrkvu nasjeckanu na sitne kockice. Kad povrće omekša, dodajte sol, papar i kurkumu pa podlijte litrom vode ili povrtnim temeljcem. Kuhajte oko 10 minuta a zatim dodajte brokulu. Noklice pripremite tako da vilicom sjedinite sve sastojke pa ih žličicom stavljajte u juhu. Kuhajte još nekoliko minuta dok noklice ne isplivaju na površinu te poslužite.



Pašteta

od boba i avokada

Težina pripreme



Sastojci

- 1 žličica NutriGold himalajske soli
- ½ žličice NutriGold mljevenog crnog papra
- 3 žlice NutriGold maslinovog ulja
- 2 manja avokada
- 150 g boba
- 2 manja jaja
- 1 mladi luk
- ½ soka limuna

Priprema

Bob skuhaite i odstranite mu opnu. Jaja također skuhaite. Sve sastojke izradite štapnim mikserom u glatku kremu pa poslužite na tostiranom kruhu ili uz tortilja čips.



Rižoto

s bobom i brokulom

Težina pripreme



Sastojci

2 žličice Nutrigold sušenog peršina

1 žličica Nutrigold himalajske soli

1/2 žličice Nutrigold mljevenog

crnog papra

2 žlice Nutrigold maslinovog ulja

300 g boba

1 brokula

1 mladi luk

1 luk ljutika

1/2 korabice

100 g korijena celera

2 češnja češnjaka

200 g riže za rižoto

30 g ribanog parmezana

1 dl bijelog vina

400 ml povrtnog temeljca

Priprema

Brokulu i bob kratko prokuhajte kako bi omekšali. Bobu ogulite opnu, a brokulu izradite štapnim mikserom u kremu. Na maslinovom ulju pirjajte mladi luk, ljutiku i celer dok ne povenu (oko 10 minuta). Zatim dodajte češnjak, rižu i začine. Podlijte vinom pa kuhajte 5 minuta, dok alkohol ne ispari. Postupno dodajte temeljac, neprestano miješajući, dok riža ne omekša (cca 25 minuta). Pred kraj kuhanja umiješajte bob i kremu od brokule. Ugasite vatru pa dodajte ribani sir i kockicu maslaca po želji.



Kolač

s ricottom i malinama

Težina pripreme



Sastojci

- 150 g Nutrigold** šećera od šećerne trske
- 200 g Nutrigold** pirovog bijelog brašna
- 30 g Nutrigold** šećera od šećerne trske u prahu
- 10 g** praška za pecivo
- 2 žličice** naribane korice limuna
- 400 g** ricotta sira
- 3 žlice** soka od limuna
- 1 žličica** vanilije
- 110 g** otopljenog maslaca
- 230 g** malina
- 3** jaja

Priprema

Ako koristite smrznute maline, pospite ih s dvije žlice brašna i ostavite sa strane. Pomiješajte jaja, ricottu, sok i koricu limuna, šećer od šećerne trske i vaniliju. Zatim dodajte brašno i prašak za pecivo pa sve sjedinite. Na kraju umiješajte otopljeni maslac i maline. Kalup promjera 20–22 cm namastite i pospite šećerom u prahu, ulijte smjesu i pecite 40–45 minuta na 180°C. Pustite da se kolač potpuno ohladi prije rezanja, a zatim ga pospite šećerom u prahu.



Milchschnitte

s jagodama

Težina pripreme



Sastojci

-biskvit-

100 g Nutrigold pirovog bijelog brašna

30 g Nutrigold kakao praha

70 g Nutrigold šećera od šećerne trske

5 jaja

1/2 žličice praška za pecivo

-krema-

300 ml slatkog vrhnja

1 vrećica praška/stabilizatora

za šlag

3 žlice meda

300 g jagoda

Priprema

Za biskvit odvojite bjelanjke od žumanjaka pa bjelanjke izmiksajte u čvrsti snijeg. Žumanjke izmiksajte sa šećerom, a zatim umiješajte prosijano brašno, kakao i prašak za pecivo. U dobivenu smjesu laganim pokretima umiješajte snijeg od bjelanjaka. Smjesu rasporedite po kalupu obloženom papirom za pečenje, poravnajte i pecite 10–12 minuta na 180°C. Pustite da se ohladi. Za to vrijeme pripremite kremu tako što ćete izmiksati slatko vrhnje uz dodatak šlagfixa i meda. Na kraju umiješajte sitno nasjeckane jagode. Biskvit prerežite na pola pa na jednu polovicu nanosite kremu i poklopite drugom polovicom. Ostavite u hladnjaku nekoliko sati prije rezanja.





Poslovnice:

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

www.tzh.hr