



KUHARICA

**STIGAO JE  
ŠESTI, IDEMO  
JESTI!**

#TVORNICAZDRAVEHRANE  
#YUMYUMPARADISE



# Dubai zobena kaša

Težina pripreme



## Sastojci

- 90 g Nutrigold sitnih zobenih pahuljica
- 180 ml Nutrigold napitka od zobi
- 2 žlice Nutrigold javorovog sirupa
- 30 g Nutrigold mljevenih pistacija
- 100 g Nutrigold namaza od pistacija s kadaifom
- 50 g tamne čokolade
- 80 g grčkog jogurta

## Priprema

Pomiješajte sve sastojke osim čokolade pa ostavite smjesu da odstoji oko 30 minuta kako bi zobene pahuljice upile tekućinu. Zatim napunite posudice za posluživanje, a po vrhu prelijte otopljenom tamnom čokoladom te ostavite preko noći u hladnjaku. Poslužite uz malo namaza od pistacija s kadaifom i svježe jagode.



# Chia puding

## s jagodama

Težina pripreme



### Sastojci

**90 g Nutrigold chia sjemenki**  
**360 ml Nutrigold kokosovog mlijeka**  
**30 g Nutrigold sirupa od agave**  
**1 žličica vanilije**  
**150 g jagoda**

### Priprema

Dodajte sve sastojke u blender i izradite do glatke kreme. Napunite kremom posudice za posluživanje te ostavite u hladnjaku nekoliko sati ili preko noći. Poslužite uz svježe jagode.

Proizvode, koji su korišteni u ovom receptu, možete kupiti preko našeg webshopa [tzh.hr](https://tzh.hr)



3\_STIGAO JE ŠESTI, IDEMO JESTI! | DORUČAK

# Štapići

## sa svježim sirom

Težina pripreme



### Sastojci

**300 g Nutrigold pirovog bijelog brašna**

**20 g Nutrigold sjemenki sezama**

**250 g svježeg sira**

**200 g maslaca**

**1 žličica praška za pecivo**

**1 žličica soli**

**1 jaje za premaz**

### Priprema

Pomiješajte brašno, prašak za pecivo i sol pa dodajte hladan maslac narezan na listiće. Rukama ga utrljajte u brašno kako biste dobili smjesu nalik krušnim mrvicama. Potom dodajte sir i umijesite mekano tijesto te po potrebi dodajte još brašna. Tijesto odmah razvaljajte na pobrašnjennoj podlozi. Zatim ga rezačem za pizzu ili oštirim nožem prvo prepolovite po dužini, a potom narežite na štapiće. Štapiće posložite na pleh obložen papirom za pečenje, premažite ih razmućenim jajetom i pospite sjemenkama sezama. Pecite na 180°C 15 minuta.



# Puding

## s jagodama i kokosom

Težina pripreme



### Sastojci

- 3 žlice Nutrigold tapioke
- 50 g Nutrigold šećera od šećerne trske
- 50 g Nutrigold listića kokosa
- 350 ml kokosovog mlijeka
- 150 g jagoda
- 1 žličica vanilije
- 1 žlica soka limuna

### Priprema

U manji lončić dodajte jagode, šećer, vaniliju i sok limuna pa kuhajte oko 10 minuta. Potom izradite štapnim mikserom, procijedite kroz sitno sito, dodajte kokosovo mlijeko i kuhajte do vrenja. Tapioku razmutite u 3 žlice vode pa dodajte u mlijeko i miješajte dok se ne zgusne. Pudingom napunite posudice za posluživanje te dekorirajte listićima kokosa i svježim jagodama. Ohladite prije posluživanja.



# Tjestenina

## u umaku od pečenog povrća

Težina pripreme



### Sastojci

**250 g Nutrigold tjestenine od crvene leće**

**30 ml Nutrigold maslinovog ulja**

**1 žličica Nutrigold dimljene paprike**

**1 luk**

**4 češnja češnjaka**

**3 rog paprike**

**1 patlidžan**

**1 žličica soli**

**1/2 žličice papra**

### Priprema

U posudu za pečenje dodajte papriku i patlidžan narezane na kockice te krupno narezan luk i češnjak. Začinite solju, paprom, dimljenom paprikom i maslinovim uljem pa pecite oko 40 minuta na 180°C. Tjesteninu skuhaite prema uputama na pakiranju te sačuvajte malo vode od kuhanja. Odvojite 2/3 pečenog povrća pa ga štapnim mikserom izradite u glatku kremu te mu dodajte malo vode od kuhanja tjestenine. Tjesteninu prelijte dobivenim umakom i dodajte preostalo pečeno povrće pa poslužite toplo ili hladno.



# Grčka salata

## s bademima

Težina pripreme



### Sastojci

**100 g Nutrigold badema**  
**50 ml Nutrigold maslinovog ulja**  
**50 g Nutrigold groždica**  
**2 žlice Nutrigold jabučnog octa**  
**150 g orzo tjestenine**  
**50 g kalamata maslina**  
**1 mladi luk**

**70 g feta sira**  
**1 žličica korice naranče**  
**50 ml soka naranče**  
**1 češanj češnjaka**  
**1 žličica soli**  
**Prstohvat papra**

### Priprema

Tjesteninu skuhaite prema uputama na pakiranju, procijedite i isperite, a malo vode od kuhanja sačuvajte. Bademe kratko tostirajte na tavi pa ih nasjeckajte. U posudici pomiješajte maslinovo ulje, koricu i sok naranče, protisnuti češnjak, ocat, sol i papar te malo vode, koju ste prethodno sačuvali, od kuhanja tjestenine. Potom dobivenim dressingom prelijte tjesteninu te dodajte bademe, nasjeckane masline, razmravljeni feta sir, mladi luk i groždice. Ostavite u hladnjaku 30 minuta da tjestenina upije dressing pa poslužite.

Proizvode, koji su korišteni u ovom receptu, možete kupiti preko našeg webshopa [tzh.hr](https://tzh.hr)



7. STIGAO JE ŠESTI, IDEMO JESTI! | RUČAK

# Ljetna salata

## od slanutka

Težina pripreme



### Sastojci

**50 ml Nutrigold maslinovog ulja**  
**1 žličica Nutrigold sjemenki korijandra**  
**2 žličice Nutrigold papra u zrnu**  
**30 g Nutrigold sjemenki sezama**  
**100 g Nutrigold tahinija**  
**1 žlica Nutrigold javorovog sirupa**  
**400 g slanutka iz konzerve**

**4 češnja češnjaka**  
**1 žlica korice limuna**  
**60 ml soka limuna**  
**1 ljubičasti luk**  
**1 svježi krastavac**  
**20 g svježe mente i peršina**  
**1 žličica soli**

### Priprema

Maslinovo ulje zagrijte na tavi pa dodajte usitnjeni papar u zrnu i korijandar, kratko tostirajte te time prelijte protisnuti češnjak. Tako dobivenim uljem prelijte slanutak, dodajte koricu i 30 ml soka limuna pa pomiješajte. Dodajte sitno sjeckani ljubičasti luk i krastavac narezan na kockice. Pospite sjemenkama sezama te nasjeckanom mentom i peršinom. U manjoj posudici pomiješajte tahini, 4 žlice hladne vode, javorov sirup, preostali sok limuna i sol. Na dno tanjura za posluživanje stavite tahini dressing, a preko njega salatu od slanutka.



# Noodles

u umaku od kikirikija

Težina pripreme



## Sastojci

**2 žlice Nutrigold suncokretovog ulja**

**2 žlice Nutrigold tamari umaka**

**2 žličice Nutrigold javorovog sirupa**

**1 žlica Nutrigold jabučnog octa**

**95 g Nutrigold kikiriki maslaca**

**70 g Nutrigold blanširanog kikirikija**

**250 g udon rezanaca**

**4 češnja češnjaka**

**4 mlada luka**

**1 crvena paprika**

**1 svježi krastavac**

## Priprema

Rezance skuhaite prema uputama na pakiranju pa ih isperite i ocijedite. Češnjak sitno nasjeckajte, ulje zagrijte te njime prelijte nasjeckan češnjak. Dodajte tamari umak, ocat i javorov sirup pa promiješajte. Kikiriki maslac razrijedite u 80 ml vruće vode te mu dodajte smjesu s češnjakom. Potom umak prelijte preko rezanaca i sjedinite. Na kraju umiješajte mladi luk narezan na kolutiće, a papriku i krastavac narezane na sitne trakice. Po vrhu pospite nasjeckanim i blanširanim kikirikijem.



# Sirova Snickers torta

Težina pripreme



## Sastojci

### -podloga-

90 g Nutrigold blanširanog kikirikija

20 g Nutrigold kakao praha

3 žlice Nutrigold kokosovog ulja

1 žlica Nutrigold javorovog sirupa

90 g svježih datulja

Prstohvat soli

200 g Nutrigold kokosovog ulja

500 g kokosove kreme

1 žličica vanilije

### -karamel-

2 žlice Nutrigold glatkog kikiriki

maslaca

40 g Nutrigold blanširanog

kikirikija

### -krema-

250 g Nutrigold indijskih oraščića

85 g Nutrigold glatkog kikiriki maslaca

80 g Nutrigold javorovog sirupa

25 g Nutrigold kakao praha

270 g svježih datulja

90 g kokosove kreme

1 žličica vanilije

Prstohvat soli

## Priprema

Kako biste pripremili podlogu, dodajte sve sastojke u sjeckalicu i izradite u gustu pastu. Dobivenu smjesu utisnite u dno kalupa promjera 20 cm te stavite u zamrzivač dok radite kremu. Indijske oraščice prokuhajte oko 10 minuta, isperite i ocijedite. Potom sve sastojke, osim kakao praha, dodajte u blender i izradite u glatku kremu. Dvije trećine kreme izlijte preko podloge u kalupu pa vratite u zamrzivač. U preostalu kremu dodajte kakao prah, kratko izblendajte te ostavite sa strane. Za karamelu sve sastojke, osim blanširanog kikirikija, dodajte u sjeckalicu i izradite u pastu. Kikiriki kratko tostirajte na tavi. Karamelu razmažite preko sloja bijele kreme, a po vrhu pospite tostirani kikiriki i dodajte preostalu kakao kremu. Vratite u zamrzivač na nekoliko sati ili preko noći. Izvadite iz zamrzivača 30 minuta prije rezanja. Tortu čuvajte u hladnjaku najviše 3 dana.



# Zlevanka

## s jagodama

Težina pripreme



### Sastojci

**130 g Nutrigold šećera od šećerne trske**

**100 g Nutrigold pirovog bijelog brašna**

**150 g Nutrigold kukuruznog brašna**

**20 g Nutrigold listića badema**

**350 g posnog sira**

**400 g kiselog vrhnja**

**4 jaja**

**1 prašak za pecivo**

**200 g jagoda**

### Priprema

Jaja i šećer miksajte 5 minuta pa dodajte sir i vrhnje te zajedno sjedinite. Potom dodajte oba brašna i prašak za pecivo pa sve izmiješajte špatulom. Smjesu ulijte u kalup promjera 28 cm, a na vrh posložite narezane jagode i pospite listićima badema. Pecite oko 40 minuta na 180°C. Ohladite prije rezanja, pospite šećerom u prahu i poslužite uz kiselo vrhnje ili grčki jogurt i svježe jagode.

Proizvode, koji su korišteni u ovom receptu, možete kupiti preko našeg webshopa [tzh.hr](https://tzh.hr)



11\_STIGAO JE ŠESTI, IDEMO JESTI!! | DESERT



Poslovnice:

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

[www.tzh.hr](http://www.tzh.hr)