



TVORNICAZDRAVE
HRANE

Ova kuharica
ljetna je skroz
jer ju čine
srpanj i kolovoz!

#TVORNICAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE

Ljetno izdanje 2u1

Ljetno izdanje 2u1

Granola

s marelicama i kokosom

Težina pripreme



Sastojci

- 420 g Nutrigold krupnih zobnih pahuljica
- 20 g Nutrigold rižinog popsa
- 20 g Nutrigold proso popsa
- 160 g Nutrigold blanširanih badema
- 150 g Nutrigold javorovog sirupa
- 100 ml Nutrigold kokosovog ulja
- 100 g Nutrigold naribanih listića kokosa
- 100 g Nutrigold sušenih marelica

Priprema

Sve sastojke, osim marelica, dobro pomiješajte i rasporedite na pleh obložen papirom za pečenje. Pecite 25 minuta na 160°C, a tijekom pečenja nekoliko puta promiješajte. Kad se potpuno ohladi, dodajte nasjeckane marelice. Čuvajte u zatvorenoj posudi. Poslužite uz jogurt i svježe voće.



Ljetno izdanje 2u1

Palačinke

proteinske, zobene

Težina pripreme



Sastojci

- 125 g Nutrigold napitka od badema
- 2 žlice Nutrigold whey proteina
- 2 žlice Nutrigold javorovog sirupa
- 160 g Nutrigold zobenih pahuljica
- 120 g grčkog jogurta
- 2 žličice praška za pecivo
- 1 jaje

Priprema

Sve sastojke izmiksajte u blenderu dok ne dobijete glatku smjesu.
Palačinke pecite otprilike 1 minutu sa svake strane.
Poslužite uz svježe voće i jogurt.

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



3_2U1 KUCHARICA | DORUČAK

Ljetno izdanje 2u1

Mango smoothie

Težina pripreme



Sastojci

200 ml Nutrigold napitka od badema
prstohvat Nutrigold đumbira u prahu
(po želji)

80 g grčkog jogurta

1 žlica soka limete

1 mango

1 banana

Priprema

Mango i bananu narežite na manje komade i stavite u zamrzivač na nekoliko sati. Dodajte sve sastojke u blender i izradite do glatke kreme te odmah poslužite.



Lječno izdanje 2u1

Frangipane

s borovnicama i marelicama

Težina pripreme



Sastojci

-tijesto-

180 g Nutrigold pirovog bijelog brašna

25 g Nutrigold šećera od šećerne trske

110 g hladnog maslaca

-frangipane-

50 g Nutrigold bademovog brašna

50 g Nutrigold šećera od šećerne trske

30 g maslaca, otopljenog

½ žličice vanilije

1 jaje

½ žličice ekstrakta badema

-voće-

1 žlica Nutrigold

bademovog brašna

1 žlica Nutrigold šećera od

šećerne trske

140 g borovnica

7 marelica

-premaz-

1 jaje

10 g Nutrigold listića badema

Priprema

Prvo napravite tijesto. Pomiješajte brašno sa šećerom, a zatim dodajte hladan maslac narezan na listiće te ga rukama utrljajte u brašno dok ne dobijete smjesu nalik krušnim mrvicama. Tijesto zamotajte u prozirnu foliju i ostavite u hladnjaku 1 sat. Potom napravite frangipane. Pomiješajte sve sastojke pjenjačem pa ostavite u hladnjaku do upotrebe. Marelice narežite te ih pomiješajte s borovnicama, šećerom i bademovim brašnom i ostavite u hladnjaku. Ohlađeno tijesto razvaljajte u krug na pobrašnjenom papiru za pečenje te ga zajedno s papirom prebacite na lim za pečenje. Tijesto premažite frangipane smjesom, pritom ostavljajući nepokriven rub širine nekoliko centimetara sa svih strana. Zatim posložite voće po smjesi i preklopite slobodne rubove tijesta prema unutra. Rubove premažite razmučenim jajetom i pospite listićima badema pa pecite oko 35 minuta na 180°C. Po želji poslužite uz sladoled od vanilije.

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



Ljetno izdanje 2u1

Limunada

s borovnicama

Težina pripreme



Sastojci

180 g Nutrigold javorovog sirupa
prstohvat Nutrigold đumbira u prahu
(po želji)

240 ml soka limuna

1,5 l gazirane vode

340 g borovnica

10 g mente
led

Priprema

U vruću pomiješajte javorov sirup sa sokom limuna, a zatim dodajte gaziranu vodu. Borovnice, svježu mentu i prstohvat đumbira izmiksajte u multipraktiku, procijedite kroz sitno sito i umiješajte u limunadu. Poslužite uz obilje leda.



Ljetno izdanje 2u1

Galette

s rajčicama i ricottom

Težina pripreme



Sastojci

-tijesto-

190 g Nutrigold pirovog bijelog
brašna

1/2 žličice Nutrigold himalajske soli

140 g hladnog maslaca

1-2 žlice hladne vode

-namaz-

1 žlica Nutrigold maslinovog ulja

115 g ricotta sira

2 žlice svježeg začinskog bilja
(bosiljak, vlasac, peršin)

1 češanj češnjaka

1 žličica korice limuna

prstohvat soli i papra

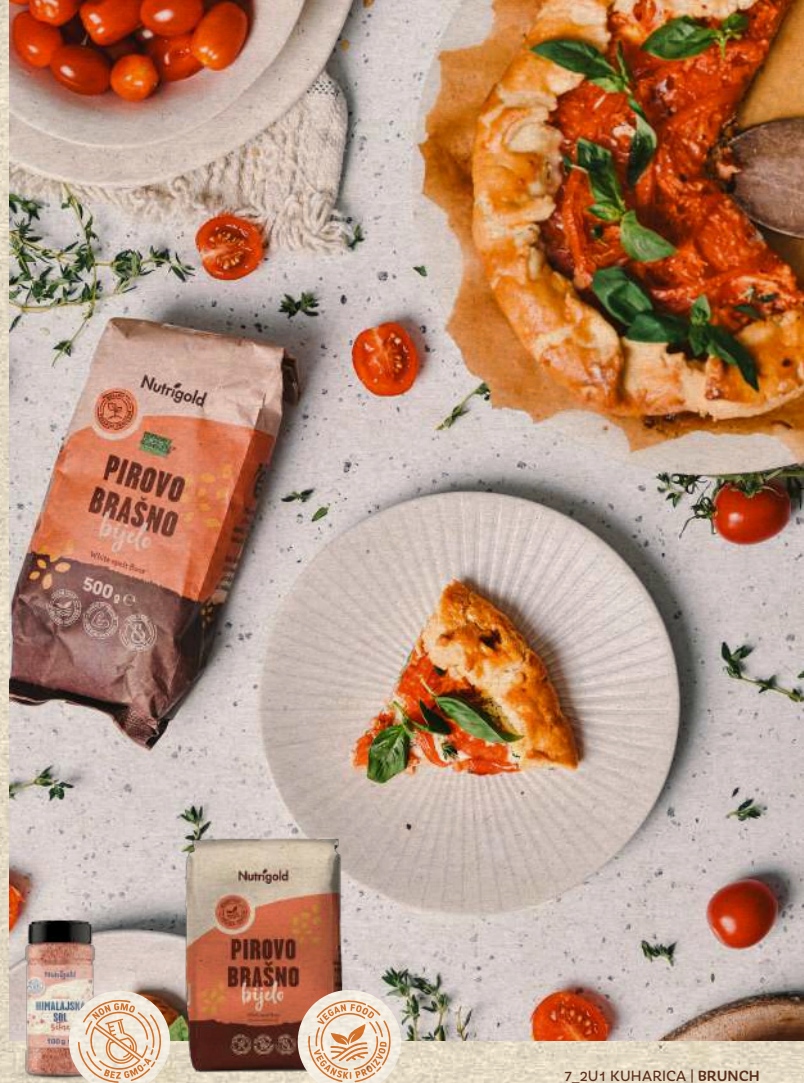
1 veća rajčica

1 jaje

Priprema

U posudi pomiješajte brašno i sol. Dodajte hladan maslac narezan na listiće pa ga rukama utrljajte u brašno kako biste dobili smjesu nalik krušnim mrvicama. Smjesi postupno dodajte hladnu vodu, tek toliko da se sastojci povežu i umijesite glatko tijesto. Tijesto umotajte u prozirnu foliju i ostavite u hladnjaku 1 sat. Za namaz pjenjačom sjedinite sir, maslinovo ulje, sitno nasjeckano svježe začinsko bilje, protisnuti češnjak, koru limuna, sol i papar. Ohlađeno tijesto razvaljajte u krug na pobrašnjenom papiru za pečenje pa ga zajedno s papirom prebacite na lim za pečenje. Tijesto premažite namazom, pritom ostavljajući rub širine nekoliko centimetara nepokriven. Rajčicu narežite na tanke šnite i posložite preko namaza, a rubove preklopite i premažite razmučenim jajetom. Pecite galette oko 40 minuta na 180°C. Poslužite odmah, uz nekoliko kapi maslinovog ulja i svježe listiće bosiljka.

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



7_2U1 KUHARICA | BRUNCH

Ljetno izdanje 2u1

Detox napitak

s krastavcima i limetom

Težina pripreme



Sastojci

45 ml Nutrigold sirupa od agave
prstohvat Nutrigold đumbira u prahu
(po želji)

450 g svježeg krastavca salatara
60 ml soka limete
šaka svježe mente
700 ml vode

Priprema

Dodajte sve sastojke u blender pa miksajte nekoliko minuta.
Dobiveni napitak procijedite kroz sitno sito i poslužite s puno
leda.

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



8_2U1 KUCHARICA | BRUNCH

Ljetno izdanje 2u1

Crumble

s breskvama

Težina pripreme



Sastojci

- 40 g Nutrigold zobenih pahuljica
- 1 žlica Nutrigold šećera od šećerne trske
- 50 g Nutrigold bademovog brašna
- 70 g Nutrigold smeđeg šećera
- 30 g Nutrigold oraha
- 1 žličica Nutrigold cimeta
- 60 g Nutrigold kokosovog ulja
- 1 žlica Nutrigold tapioka brašna
- 1 žličica soka limuna
- 1 žličica vanilije
- 5 breskvi

Priprema

Breskve narežite pa ih u posudi pomiješajte s tapioka brašnom, 1 žlicom šećera, sokom limuna i vanilijom. U drugoj posudi pomiješajte zobene pahuljice, bademovo brašno, smeđi šećer, sitno nasjeckane orahe i cimet. Potom dodajte otopljeno kokosovo ulje ili maslac i sve sjedinite. U posudu za pečenje promjera 22-25 cm stavite breskve pa rukama rasporedite posip od zobenih pahuljica. Pecite 25-30 minuta na 180°C. Po želji poslužite uz sladoled od vanilije.



Ljetno izdanje 2u1

Tjestenina

s pestom od tikvica

Težina pripreme



Sastojci

- 45 g Nutrigold pinjola
- 2 žlice Nutrigold maslinovog ulja
- 250 g farfalle tjestenine
- 2 srednje tikvice
- 100 g cherry rajčica
- 1 konzerva slanutka
- 5 češnja češnjaka
- 1 žlica korice limuna
- 2 šake svježeg bosiljka
- prstohvat soli i papra

Priprema

Tjesteninu skuhaite prema uputama na pakiranju te sačuvajte malo vode od kuhanja. U dublju tavu dodajte maslinovo ulje, sitno nasjeckani češnjak i tikvice nasjeckane na sitne kockice. Pirjajte oko 15 minuta dok tikvice ne puste vodu. U sjeckalicu dodajte 2/3 tikvica, pinjole, koru limuna, bosiljak, sol i papar pa izradite u gustu kremu. Tjesteninu pomiješajte s dobivenim pestom, dodajte ostatak pečenih tikvica, malo vode od kuhanja tjestenine, slanutak i nasjeckane cherry rajčice.

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



Ljetno izdanje 2u1

Ljetna pasta

s kukuruzom

Težina pripreme



Sastojci

- 2 žlice Nutrigold maslinovog ulja
- 2 žlice Nutrigold sušenog peršina
- 400 g kukuruza
- 250 g tjestenine u obliku školjica
- 2 ljutike
- 2 češnjaka češnjaka
- 1 žlica soka limuna
- 1 žličica soli
- 1/2 žličice papra
- 50 g ribanog parmezana

Priprema

Tjesteninu skuhaite prema uputama na pakiranju te sačuvajte malo vode od kuhanja. Na maslinovom ulju pirajte ljutiku i češnjak oko 10 minuta, dodajte 1/3 kukuruza te posolite i popaprite. Preostali kukuruz uz dodatak vode, u kojoj se kuhala tjestenina, izradite štapnim mikserom u glatku kremu. Tjesteninu pomiješajte s kremom od kukuruza pa dodajte preostali pirjani kukuruz i parmezan, a na kraju umiješajte peršin.

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



Ljetno izdanje 2u1

Tjestenina

s patlidžanom i tikvicama

Težina pripreme



Sastojci

2 žlice Nutrigold ulja avokada

3 žlice Nutrigold tahinija

2 manja patlidžana

1 tikvica

1 cijeli češnjak

220 g mafalde tjestenine

1 limun

1 žličica soli

1/2 žličice papra

šaka svježeg peršina

Priprema

Patlidžane ogulite i narežite na tanje štapiće, nauljite, posolite i popaprite. Češnjaku odrežite vrh pa ga zamotajte u aluminijsku foliju i stavite peći zajedno s patlidžanima oko 35 minuta. Tjesteninu skuhajte prema uputama na pakiranju. Pečenom češnjaku istisnite unutrašnjost te ga vilicom pomiješajte s koricom i sokom jednog limuna, soli i paprom, a na kraju dodajte i sitno nasjeckani peršin. Tikvicu narežite na tanke rezance koristeći guliću za povrće. Dobiveni dressing od pečenog češnjaka dobro pomiješajte s tjesteninom, dodajte pečene patlidžane i sirove rezance od tikvice pa još jednom sve promiješajte. Tahini razrijedite s 2 žlice hladne vode i prelijte preko tjestenine.

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



Ljetno izdanje 2u1

Hladna juha

od lubenice i povrća

Težina pripreme



Sastojci

- 1 žlica **Nutrigold** sušenog bosiljka
- 3 žlice **Nutrigold** maslinovog ulja
- 3 žlice vinskog octa
- 600 g lubenice
- 1 krastavac
- 3 manje rajčice
- 1 crvena paprika
- 1 mladi luk
- 1 češanj češnjaka
- 1 žličica soli
- 1/2 žličice papra

Priprema

Dodajte sve sastojke u blender i izradite do glatke kreme. Ostavite u hladnjaku nekoliko sati prije posluživanja da se okusi prožmu. Poslužite kao juhu, povrtni smoothie ili dip uz krekere.

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



Ljetno izdanje 2011

Azijska salata

od krastavaca

Težina pripreme



Sastojci

- 30 ml Nutrigold tamari umaka**
- 15 ml Nutrigold sezamovog ulja**
- 1 žlica Nutrigold javorovog sirupa**
- 2 žlice Nutrigold sjemenki sezama**
- 2 krastavca salatara**
- 3 mlada luka**
- 2 češnja češnjaka**
- 30 ml rižinog octa**
- 2 žlice ukiseljenog đumbira**

Priprema

Pomiješajte protisnuti češnjak, ocat, tamari umak, sezamovo ulje, javorov sirup i ukiseljeni đumbir. Krastavce prepolovite po dužini pa ih zgñječite valjkom za tijesto, a potom narežite na trakice po širini. Pomiješajte krastavce i dressing, dodajte sitno nasjeckani mladi luk te pospite sjemenkama sezama. Prije posluživanja dobro ohladite.



Ljetno izdanje 2u1

Chimichurri

pasta salata

Težina pripreme



Sastojci

-dressing-

100 ml Nutrigold maslinovog ulja

60 ml vinskog octa

1 vezica svježeg korijandera ili

peršina

1 ljutika

2 češnjaka češnjaka

2 žlice ukiseljenih jalapeño

papričica

1/2 žličice soli

prstohvat papra

400 g trottle tjestenine

450 g pečenih paprika

400 g slanutka iz konzerve

2 šake rikole

120 g feta sira

Priprema

Tjesteninu skuhaite prema uputama na pakiranju. U međuvremenu pripremite dressing tako da sve sastojke izradite u sjeckalici. Sitno nasjeckajte pečene paprike, a slanutak dobro isperite. Pomiješajte tjesteninu s dressingom pa dodajte paprike, slanutak, rikolu i feta sir. Poslužite toplo ili hladno, a preostalu salatu čuvajte u hladnjaku najviše 3 dana.

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



Ljetno izdanje 2u1

Pasta

s cherry rajčicama

Težina pripreme



Sastojci

- 50 g Nutrigold maslinovog ulja
- 50 g Nutrigold balzamičnog octa
- 250 g bucatini tjestenine
- 3 češnja češnjaka
- 500 g cherry rajčica
- 1 žlica koncentrata rajčice
- 2 žlice ukiseljenih kapara
- 1 žlica korice limuna
- 1 žličica soli
- prstohvat papra
- 1 ljutika

Priprema

Skuhajte tjesteninu prema uputama na pakiranju. Na maslinovom ulju kratko pirjajte ljutiku i češnjak pa dodajte koncentrat rajčice, nasjeckane cherry rajčice, kapare, koricu limuna, sol i papar. Sve podlijte balzamičnim octom i kuhajte dok se rajčice ne raspadnu, oko 15 minuta. Zatim umiješajte tjesteninu te poslužite uz svježi bosiljak.

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



Ljetno izdanje 2u1

Salata

s kukuruzom

Težina pripreme



Sastojci

- 2 žlice Nutrigold maslinovog ulja
- ½ žličice Nutrigold kumina
- 1 žličica Nutrigold himalajske soli
- ½ žličice Nutrigold mljevenog papra
- 1 žlica ukiseljenih jalapeño papričica
- 400 g kukuruza iz konzerve
- 1 konzerva smeđeg graha
- 3 žlice soka limete
- 200 g cherry rajčica
- šaka svježeg peršina
- 1 avokado
- 2 ljutike

Priprema

Ljutiku i papričice sitno nasjeckajte pa im dodajte sok limete, maslinovo ulje, sol, papar i kumin. Sve dobro promiješajte i ostavite da se marinira oko 10 minuta. Cijele cherry rajčice popecite na tavi 5-8 minuta. Pomiješajte sve sastojke za salatu, dodajte mariniranu ljutiku te poslužite.



Ljetno izdanje 2u1

Sladoledna torta

Težina pripreme



Sastojci

-biskvit-

150 g Nutrigold šećera od šećerne

trske

100 g Nutrigold suncokretovog ulja

25 g Nutrigold kakaovog praha

220 g Nutrigold pirovog bijelog brašna

3 jaja

1 žličica praška za pecivo

-krema-

500 ml slatkog vrhnja

350 g kondenziranog mlijeka

1 žlica vanilije

100 g keksa po izboru

200 g borovnica

Priprema

Otopite kakaov prah u 100 ml vruće vode ili mlijeka kako bi se izbjegle grudice u biskvitu. Pjenasto izradite jaja sa šećerom pa dodajte ulje i otopljeni kakao te sve sjedinite. Špatulom umiješajte brašno i prašak za pecivo, a dobivenu smjesu podijelite na dva jednaka dijela te pecite u kalupu promjera 26-28 cm oko 15 minuta na 180°C. Ostavite biskvite da se potpuno ohlade, a za to vrijeme napravite kremu tako da čvrsto izmiksate slatko vrhnje i kondenzirano mlijeko, u koje ćete umiješati vaniliju i krupno mljevene kekse, npr. digestive. Borovnice dodajte svježe ili ih kratko prokuhajte kako bi pustile sok, a možete koristiti i džem po izboru. Stavite jedan biskvit na dno kalupa pa dodajte kremu i borovnice te poklopite drugim biskvitom. Tortu ostavite preko noći u zamrzivaču.

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



Ljetno izdanje 2u1

Čoko-tart

s pistacijama

Težina pripreme



Sastojci

-podloga-

80 g Nutrigold pistacija

150 g čokoladnih keksa

130 g maslaca

-krema-

300 g Nutrigold Dubai namaza
od pistacija

-ganache-

300 g tamne čokolade

150 ml slatkog vrhnja

Priprema

Sameljite pistacije i kekse, sjedinite s otopljenim maslacem, a dobivenu smjesu utisnite u kalup za tart promjera 22-25 cm i stavite u zamrzivač oko 15 minuta. Podlogu premažite hrskavim namazom od pistacija pa stavite u hladnjak dok pripremate ganache. Čokoladu sitno nasjeckajte, prelijte vrelim vrhnjem, poklopite i ostavite oko 10 minuta, a potom promiješajte. Ganache prelijte preko Dubai namaza, dekorirajte sjeckanim pistacijama i ostavite u hladnjaku nekoliko sati dok se ne stisne.

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



Ljetno izdanje 2u1

Sirovi voćni tart

Težina pripreme



Sastojci

- 130 g Nutrigold kokosovog ulja
- 80 g Nutrigold šećera u prahu
- 50 g Nutrigold indijskih oraščića
- 230 g digestive keksa
- 450 g krem sira
- 2 žličice soka limuna
- 2 žličice korice limuna
- 1 žličica vanilije
- 200 g svježeg voća

Priprema

Sitno sameljite kekse te ih dobro sjedinite s otopljenim kokosovim uljem. Dobivenu smjesu utisnite u kalup za tart promjera 25 cm pa stavite u zamrzivač dok pripremate kremu. U blender stavite krem sir, indijske oraščiće, šećer u prahu, limunovu koricu i sok te vaniliju pa miksajte dok ne dobijete glatku kremu. Kremu izlijte preko podloge od keksa i ostavite u hladnjaku preko noći da se stisne. Prije serviranja dodajte narezano svježe voće po želji, breskve, marelice, borovnice ili maline. Savjet: Ako kolač želite rezati prije nego što se potpuno stegne, u kremu dodajte jednu vrećicu želatine otopljene u vodi.

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



20_2U1 KUHAČICA | DESERT

Ljetno izdanje 2u1

Sirovi cheesecake

od pistacija

Težina pripreme



Sastojci

- 160 g Nutrigold Dubai namaza
- 100 g Nutrigold indijskih oraščića
- 300 g krem sira
- 80 g grčkog jogurta
- 140 g digestive keksa
- 45 g maslaca
- 260 g namaza od pistacija

Priprema

Mljevene kekse sjedinite s otopljenim maslacem te ih utisnite u dno kalupa promjera 20-22 cm. Dubai namazom premažite podlogu od keksa pa ostavite u hladnjaku dok radite kremu. Za kremu stavite indijske oraščiće, koje ste prethodno namočili preko noći ili prokuhali oko 10 minuta, u blender zajedno s krem sirom, grčkim jogurtom i 150 g namaza od pistacija. Miksajte dok ne dobijete glatku i jednoličnu kremu. Kremu rasporedite preko sloja Dubai namaza pa ostavite u hladnjaku preko noći da se stisne. Prije serviranja, preostalih 110 g namaza od pistacija otopite u mikrovalnoj pećnici, prelijte preko kreme, stavite u zamrzivač oko 15 minuta da se stisne, a zatim poslužite.

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









Poslovnice:

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

www.tzh.hr

Ljetno izdanje 2u1