

TVORNICAZDRAVE
HRANE

KUHARICA

Natrag
u školu
(kuhanja)!

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE



Muesli

s pečenim šljivama

Težina pripreme



Sastojci

100 g Nutrigold hrskavog mueslija

½ žličice Nutrigold cimeta

150 g grčkog jogurta

100 g šljiva

Priprema

Šljive prepolovite, odstranite koštice, pospite cimetom i pecite u pećnici 25 minuta na 180 °C. U posudicu za posluživanje stavite jogurt, muesli i pečene šljive. Poslužite uz svježe voće po želji.



Detox smoothie bowl

Težina pripreme



Sastojci

1 žličica Nutrigold detox mješavine
50 ml Nutrigold napitka od badema

2 zaleđene banane

1/2 avokada

šaka svježeg špinata

2 žlice granole

2 svježe smokve

Priprema

U blender stavite zaleđene banane, detox mješavinu, bademov napitak, špinat i avokado pa izradite do glatke kreme. Prelijte u zdjelice za posluživanje, dodajte granolu te svježe voće po želji.

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



Zobeni kolač

proteinski

Težina pripreme



Sastojci

- 240 g Nutrigold zobenog brašna
- 4 žlice Nutrigold javorovog sirupa
- 30 g Nutrigold whey proteina
- 2 jaja
- 200 g grčkog jogurta
- 2 žličice praška za pecivo
- 1 žličica vanilije
- ½ žličice cimeta
- 50 g čokolade

Priprema

U posudi pomiješajte jaja, grčki jogurt, javorov sirup i vaniliju. Zatim dodajte zobeno brašno, whey protein, prašak za pecivo i cimet pa sve sjedinite. Umiješajte sitno sjeckanu čokoladu i prebacite u kalup dimenzija 15 x 20 cm. Pecite oko 20 minuta na 180 °C.

Poslužite uz sladoled od vanilije.



Pizza

patlidžan

Težina pripreme



Sastojci

- 1 žličica Nutrigold himalajske soli
- 15 ml Nutrigold maslinovog ulja u spreju
- 1 žličica Nutrigold origana
- 2 patlidžana
- 100 g mozzarelle
- 100 ml passate

Priprema

Patlidžane prepolovite i unutarnju stranu zarezite cik-cak. Posolite, poprskajte maslinovim uljem i pecite u pećnici oko 30 minuta na 180 °C dok ne omekšaju. Zatim ih premažite passatom, dodajte mozzarellu i origano pa vratite u pećnicu još 10 minuta. Poslužite uz svježi bosiljak.



Salata

od crne leće s narančom

Težina pripreme



Sastojci

100 g Nutrigold crne leće
4 cikle
2 naranče
1 mladi luk
1/2 vezice svježeg peršina
1 šaka rikole

– dressing –
30 ml Nutrigold maslinovog ulja
20 ml Nutrigold jabučnog octa
1/8 žličice Nutrigold cimeta
1/8 žličice Nutrigold klinčića
1/8 žličice Nutrigold đumbira u prahu
1/8 žličice Nutrigold muškarnog orašića
1 žličica Nutrigold agavinog sirupa
1 protisnuti češanj češnjaka
60 ml soka naranče

Priprema

Sve sastojke za dressing stavite u staklenu posudicu, poklopite i dobro protresite. Leću skuhaite prema uputama na pakiranju, a ciklu skuhaite ili ispecite u pećnici. U posudu za posluživanje stavite rikolu, kuhanu leću, ciklu narezanu na ploške, tanko narezanu naranču, mladi luk i peršin. Prelijte dressingom, dobro promiješajte i poslužite.



Pasta

s patlidžanom i cherry rajčicama

Težina pripreme



Sastojci

- 50 ml Nutrigold maslinovog ulja
- 1 žlica Nutrigold sušenog bosiljka
- 2 patlidžana
- 200 g cherry rajčica
- 2 veće rajčice
- 1 luk
- 4 češnja češnjaka
- 200 g rigatoni tjestenine
- 1 žličica soli
- 1/2 žličice papra

Priprema

Patlidžan narežite na manje kockice, začinite soli i paprom, prelijte maslinovim uljem i pecite u pećnici 35-40 minuta. Cherry rajčice ostavite cijele, posolite, nauljite i pecite u pećnici oko 10 minuta. Tjesteninu skuhaite prema uputama na pakiranju, a malo vode od kuhanja sačuvajte za kasnije. Dok se povrće peče, na maslinovom ulju pirjajte luk i češnjak oko 10 minuta. Zatim krupnije naribajte dvije veće rajčice izravno na luk i pirjajte još 10 minuta. Dodajte pečeni patlidžan i cherry rajčice, potom tjesteninu i 2 žlice vode od kuhanja tjestenine. Za kraj umiješajte sušeni bosiljak. Poslužite toplo ili hladno.

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



7_NATRAG U ŠKOLU (KUHANJA)! | RUČAK

Bulgur salata

s pečenim grožđem

Težina pripreme



Sastojci

140 g Nutrigold bulgura
40 g Nutrigold pistacija
100 g crnog grožđa
450 g slanutka
1 svjež krahavac
2 ljutike
50 g feta sira
50 g cherry rajčica
½ **vezice** svježeg peršina

– *dressing* –
60 ml Nutrigold maslinovog ulja
1 limun, sok i korica
1 protisnuti češanj češnjaka
1 žličica soli
½ žličice papra

Priprema

Bulgur prelijte s 450 ml kipuće vode pa poklopite i ostavite da nabubri oko 30 minuta. Grožđe posolite, nauljite i pecite u pećnici oko 20 minuta na 180 °C. Dressing pripremite tako da sastojke stavite u staklenu posudicu s poklopcem, dobro ih protresete, a zatim prelijete preko bulgura i sve zajedno promiješate. Zatim sve sastojke dodajte u posudu za posluživanje, još jednom promiješajte i poslužite hladno.



Proja

s tikvicama

Težina pripreme



Sastojci

- 200 g NutriGold palente
- 3 žlice NutriGold maslinovog ulja
- 1 žlica praška za pecivo
- 4 jaja
- 300 g grčkog jogurta
- 100 g zrnatog sira
- 50 g feta sira
- 1 veća tikvica
- 1 žličica soli

Priprema

U posudu stavite jaja, jogurt, zrnati sir i maslinovo ulje pa sve sjedinite pjenjačom. Dodajte palentu, sol i prašak za pecivo, a zatim umiješajte naribanu tikvicu i feta sir. Smjesu izlijte u kalup promjera 22-24 cm i pecite 25-30 minuta na 180 °C. Poslužite uz žlicu grčkog jogurta ili kiselog vrhnja.

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



9 NATRAG U ŠKOLU (KUHANJA)! | VEČERA

Mousse

od šipka

Težina pripreme



Sastojci

10 g Nutrigold želatine
2 žlice Nutrigold šećera u prahu
350 ml soka od šipka
470 g slatkog vrhnja

Priprema

Želatinu namočite u 5 žlica hladne vode i ostavite da nabubri oko 10 minuta. Sok od šipka zagrijte u manjem loncu, dodajte želatinu i miješajte dok se ne otopi, a zatim pustite da se ohladi na sobnu temperaturu. Slatko vrhnje umutite sa šećerom dok ne postane mekano pa ga nježno umiješajte u ohlađeni sok od šipka. Smjesu rasporedite u posudice i ohladite preko noći. Prije posluživanja ukrasite tučenim vrhnjem i zrcima šipka.



Kolač

s bademima i smokvama

Težina pripreme



Sastojci

- 100 g Nutrigold bademovog brašna
- 60 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 70 g Nutrigold maslinovog ulja
- 15 g Nutrigold listića badema
- ½ žličice Nutrigold cimeta
- ½ žličice praška za pecivo
- 85 g grčkog jogurta
- 150 g meda
- 2 jaja
- 10-ak smokava

Priprema

U posudu stavite jaja, med, maslinovo ulje i grčki jogurt pa dobro izmiješajte pjenjačom. Dodajte oba brašna, cimet i prašak za pecivo te promiješajte. Smjesu ulijte u kalup za tortu promjera 22 cm, po vrhu rasporedite narezane smokve i pospite listićima badema. Pecite 35–40 minuta na 180 °C. Ohladite prije rezanja i po želji pospite šećerom u prahu.





Poslovnice:

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

www.tzh.hr