



TVORNICA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA

Slavite &
sve recepte
raspalite

#TVORNICAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE



Prosenka kaša

s karameliziranim kruškama

Težina pripreme



Sastojci

- 180 g Nutrigold prosa
- 480 ml Nutrigold napitka od badema
- 30 ml Nutrigold javorovog sirupa
- 20 g Nutrigold smeđeg šećera
- 1 žličica vanilije
- 1/2 žličice začina za medenjake
- 1 kruška

Priprema

Proso namočite u vodi preko noći kako ne bi bilo gorko. Dobro ga isperite, stavite u lonac s napitkom od badema, javorovim sirupom, vanilijom i začinom za medenjake te kuhajte oko 20 minuta, povremeno miješajući. Potom štapnim mikserom sve izradite u glatku kremu. Krušku narežite na tanke ploške i kratko popržite na tavi uz smeđi šećer. Poslužite proso s kruškom, a po želji dodajte još malo javorovog sirupa i granole.



Kolač

od rogača i jabuke

Težina pripreme



Sastojci

- 100 g Nutrigold rogača u prahu
- 200 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 100 g Nutrigold oraha, mljevenih
- 180 ml Nutrigold maslinovog ulja
- 1 žličica Nutrigold cimeta
- 150 g Nutrigold smeđeg šećera
- 4 jaja
- 5 jabuka
- 12 g praška za pecivo
- 1 žlica ruma
- 200 g tamne čokolade
- 200 g slatkog vrhnja

Priprema

U posudi pomiješajte jaja, šećer, ulje, rum i naribane jabuke. Dodajte brašno, rogač, mljevene orahe, cimet i prašak za pecivo pa sve dobro sjedinite. Smjesu izlijte u kalup promjera 26 cm i pecite oko 50 minuta na 180 °C. Ostavite da se potpuno ohladi. Za ganache sitno nasjeckajte čokoladu, prelijte je vrućim vrhnjem, ostavite 5 minuta i zatim promiješajte. Ganache prelijte preko ohlađenog biskvita, ostavite sat vremena na sobnoj temperaturi, a potom premjestite u hladnjak na nekoliko sati da se stisne. Dekorirajte mrvljenim orasima i čipsom od jabuke.

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



3_SLAVITE I SVE RECEPTE RASPALITE! | DORUČAK

Mramorni kuglof

s narančom

Težina pripreme



Sastojci

270 g Nutrigold pirovog bijelog brašna	100 ml slatkog vrhnja
150 g Nutrigold šećera od šećerne trske	100 g maslaca
50 ml Nutrigold maslinovog ulja	3 jaja
20 g Nutrigold kakaovog praha	200 ml mlijeka
2 žličice praška za pecivo	1 naranča, korica i sok
	100 g kandirane korice naranče

Priprema

U šećer dobro utrljajte koricu naranče. Dodajte jaja, ulje, otopljeni maslac, vrhnje, mlijeko i sok naranče te sve sjedinite pjenjačom. Zatim umiješajte brašno i prašak za pecivo. Dobivenu smjesu podijelite na dva dijela. U prvi dio dodajte kandiranu koricu naranče, a u drugi kakaov prah. Naizmjenično ulijevajte obje smjese u kalup za kuglof te pecite oko 50 minuta na 170 °C. Ostavite da se ohladi prije rezanja, a po želji pospite šećerom u prahu.



Kuhano vino

od aronije

Težina pripreme



Sastojci

750 ml Nutrigold soka od aronije

60 ml soka od naranče

2 štapića cimeta

5 zrna klinčića

2 zvjezdasta anisa

korica naranče

Priprema

U lonac stavite sve sastojke i kuhajte oko 10 minuta dok se okusi ne prožmu. Poslužite odmah uz krišku naranče. Po želji, prije serviranja, dodajte i 80 ml ruma.



Juha

od rajčice i pečenih paprika

Težina pripreme



Sastojci

- 2 žličice Nutrigold sušenog bosiljka
- 2 žličice Nutrigold himalajske soli
- 1/2 žličice Nutrigold crnog mljevenog papra
- 50 g Nutrigold kokosovog šećera
- 3 rog paprike
- 800 g pelata
- 170 g koncentrata rajčice
- 240 ml vode
- 80 g fregola tjestenine

Priprema

Paprike ispecite u pećnici na najjačoj temperaturi oko 15 minuta, a zatim ih ogulite i očistite. U lonac stavite sjeckane pelate, koncentrat rajčice, pečene paprike, vodu, šećer, sol, papar i bosiljak te kuhajte oko 15 minuta dok se okusi ne sjedine. Sve izradite štapnim mikserom u krem juhu, potom dodajte tjesteninu i kuhajte oko 10 minuta. Poslužite po želji uz malo vrhnja, krutona i chilli listića.

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



6_SLAVITE I SVE RECEPTE RASPALITE! | RUČAK

Tjestenina

s pečenom brokulom
i pestom od konoplje

Težina pripreme



Sastojci

40 g Nutrigold sjemenki konoplje

1 žličica Nutrigold himalajske soli

2 žlice Nutrigold maslinovog ulja

85 g bosiljka

4 češnja češnjaka

30 ml sok limuna

15 g parmezana

2 manje brokule

200 g tjestenine

80 g sušenih rajčica iz ulja

50 g feta sira

½ žličice chilli listića

Priprema

Brokulu narežite na manje cvjetove, posolite, lagano pouljite i pecite u pećnici oko 20 minuta na 200 °C. U međuvremenu skuhaite tjesteninu prema uputama na pakiranju. Pesto pripremite tako da u sjeckalicu stavite sjemenke konoplje, svježi bosiljak, maslinovo ulje, češnjak, sok limuna i parmezan te miksate oko 1 minutu. Kuhanu tjesteninu pomiješajte s pestom, dodajte pečenu brokulu, nasjeckane suhe rajčice i razmrvljeni feta sir. Po želji pospite chilli listićima i poslužite.

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



7. SLAVITE I SVE RECEPTE RASPLITE! | RUČAK

Zimsko varivo

s lećom

Težina pripreme



Sastojci

- 200 g Nutrigold smeđe leće
- 30 ml Nutrigold maslinovog ulja
- 1 žličica Nutrigold dimljene paprike
- 2 ljutike
- 4 češnja češnjaka
- 4 mrkve
- 2 stabljike celera
- 500 g krumpira
- 1 l povrtnog temeljca
- 5 listova kelja
- 150 ml crnog vina
- 1 žlica koncentrata rajčice
- 50 ml pasirane rajčice
- 2 žličice soli
- 1/2 žličice papra

Priprema

Na maslinovom ulju pirjajte ljutiku oko 10 minuta, a zatim dodajte sitno nasjeckani češnjak. Dodajte mrkvu narezanu na tanke kolutiće i celer na polumjesece, podlijte vinom i kuhajte nekoliko minuta dok alkohol ne ispari. Umiješajte koncentrat rajčice i passatu, dodajte krumpir narezan na kockice te podlijte temeljcem. Leću dobro isperite, dodajte u lonac i kuhajte na laganoj vatri oko 20 minuta. Pred kraj kuhanja dodajte kelj narezan na trakice pa sve začinite solju, paprom i dimljenom paprikom po ukusu.

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



8. SLAVITE I SVE RECEPTE RASPLITE! | VEČERA

Salata

s mrkvom i indijskim oraščićima

Težina pripreme



Sastojci

130 g Nutrigold indijskih oraščića	<i>-dressing-</i>
10 ml Nutrigold kokosovog ulja	1 žlica Nutrigold maslaca
1 žlica Nutrigold javorovog sirupa	od kikirikija
½ žlice Nutrigold curry praha	25 g Nutrigold kokosovog šećera
1 žličica Nutrigold himalajske soli	15 ml Nutrigold tamari umaka
2 žličice Nutrigold maslinovog ulja	60 ml soka limete
140 g kovrčavog kelja	30 ml soka od ananasa
450 g mrkve	1 češanj češnjaka, protisnuti
30 g ljutike	½ žličice chilli listića

Priprema

Pripremite dressing tako da sve sastojke stavite u staklenku s poklopcem i dobro protresete pa ostavite u hladnjaku do upotrebe. Indijske oraščiće pomiješajte s kokosovim uljem, javorovim sirupom, curryjem i solju te promiješajte, a zatim ih zapecite u pećnici na 170 °C oko 15 minuta. Mrkvu narežite na što manje trakice, a ljutiku na polumjesece. Kelj dobro umasirajte rukama s maslinovim uljem pa mu dodajte mrkvu, ljutiku, dressing i pečene indijske oraščiće.

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



9_SLAVITE I SVE RECEPTE RASPALITE! | VEČERA

Badem keksi

punjeni marcipanom

Težina pripreme



Sastojci

(za 24 kekse)

- 240 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 70 g Nutrigold bademovog brašna
- 100 g Nutrigold šećera od šećerne trske
- 50 g Nutrigold listića badema
- 55 g Nutrigold maslinovog ulja
- 50 g Nutrigold smeđeg šećera
- 2 žličice praška za pecivo
- 60 g krem sira
- 85 g otopljenog maslaca
- 1 jaje
- 1 žličica vanilije
- 1/2 žličice ekstrakta badema
- 200 g marcipan mase

Priprema

Marcipan masu rukama oblikujte u kuglice (diskove) mase oko 5 g. Šećere i krem sir dobro pomiješajte špatulom dok ne dobijete gustu pastu. Zatim dodajte maslac, ulje, jaje, vaniliju i ekstrakt badema te sve sjedinite pjenjačom. Umiješajte brašno, bademovo brašno i prašak za pecivo. Uzimajte po jednu žlicu smjese (oko 30 g), spljoštite je među dlanovima, stavite u sredinu kuglicu marcipana i oblikujte u kuglicu. Svaku kuglicu uvaljajte u listiće badema ili mrvljene bademe te pecite 12 minuta na 180 °C. Ostavite kekse da se potpuno ohlade prije posluživanja.

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



10_SLAVIDE I SVE RECEPTE RASPLITE! | DESERT

Nutritella keksi

Težina pripreme



Sastojci

350 g Nutrigold Nutritella namaza od lješnjaka i mlijeka

150 g Nutrigold pirovog bijelog brašna

1 jaje

Priprema

Pomiješajte 200 g namaza i jaje pjenjačom ili mikserom. Zatim dodajte brašno i dobro sjedinite. Rukama oblikujte kuglice mase oko 20 g. Lagano kuhačom napravite udubljenje po sredini svake kuglice. Pecite 8 minuta na 180 °C. Dok su keksi još topli, po potrebi popravite udubljenja kuhačom, a zatim ih ostavite da se potpuno ohlade. Preostali namaz stavite u dresir vrećicu i napunite udubljenja, a po želji pospite mrvljenim lješnjacima.





Poslovnice:

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

www.tzh.hr