



KUHARICA

**GODINA NOVA
& KUHARICA
OVA!**

#TVORNICAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE



Crumble muffini

s čokoladom i narančom

Težina pripreme



Sastojci

160 g Nutrigold pirovog bijelog brašna

45 g Nutrigold brašna od badema

80 g Nutrigold svijetlog šećera
od šećerne trske

50 g Nutrigold smeđeg šećera

2 žlice korice od naranče

12 g praška za pecivo

85 g maslaca

2 jaja

120 ml mlijeka

70 g kiselog vrhnja

1 žličica vanilije

2 kapljice hladno prešanog
ulja od naranče

120 g tamne čokolade
– crumble –

65 g Nutrigold pirovog
bijelog brašna

50 g Nutrigold smeđeg šećera

10 g Nutrigold kakao praha

55 g maslaca

Priprema

U prvom koraku napravite crumble. Pomiješajte brašno, šećer i kakao, a zatim dodajte hladan maslac i razmrvite tijesto dok ne dobijete smjesu poput krušnih mrvica. Smjesu stavite u hladnjak. U posudi pomiješajte jaja, šećere, koricu od naranče, mlijeko, vrhnje, otopljeni maslac, vaniliju i ulje od naranče. Dodajte brašno i prašak za pecivo pa sve sjedinite kuhinjskom lopaticom. Na kraju umiješajte nasjeckanu čokoladu. Gotovom smjesom napunite košarice za muffine, a na svaku rasporedite crumble.

Pecite oko 15 minuta na 200 °C.

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



2. GODINA NOVA I KUHAČICA OVA! | DORUČAK

Biscotti

od limuna

Težina pripreme



Sastojci

270 g Nutrigold pirovog bijelog brašna

30 g Nutrigold brašna od badema

150 g Nutrigold šećera od breze

2 žličice praška za pecivo

2 jaja

2 žlice korice od limuna

1 žlica soka od limuna

60 g maslaca

1 žličica vanilije

3 kapljice hladno prešanog ulja
od limuna

200 g bijele čokolade

Priprema

Koricu limuna dobro utrljajte u šećer kako bi pustio aromu. Dodajte jaja pa sve sjedinite pjenjačom. U smjesu dodajte otopljeni maslac, sok od limuna, aromu vanilije i ulje od limuna pa pomiješajte sastojke. Zatim dodajte brašno, badem brašno i prašak za pecivo. Nauljenim rukama smjesu podijelite na dva jednaka dijela, a svaki oblikujte u valjak. Pecite 25-30 minuta na 160 °C. Tijesto ostavite da se malo ohladi, a zatim ga narežite na komade debljine 2 cm. Posložite ih ponovo na lim za pečenje. Keksiće pecite 10 minuta, a zatim ih okrenite na drugu stranu te ih pecite još 10 minuta. U međuvremenu otopite čokoladu na pari. Ohladene kekseće umočite u čokoladu pa ih po želji украсite koricom limuna, mljevenim pistacijama ili malinama u prahu.

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



3. GODINA NOVA I KUJARICA OVA! | DORUČAK

Čaj

od svježeg đumbira

Težina pripreme



Sastojci

- 3 žlice Nutrigold javorovog sirupa
- 3 žlice svježeg đumbira
- 600 ml vode
- 1 štapić cimeta
- ¼ naranče
- ¼ limuna

Priprema

U manji lonac dodajte vodu, oguljeni đumbir, cimet, sirup te četvrtinu naranče i limuna. Sastojke kuhajte oko 15 minuta pa procijedite tekućinu. Čaj poslužite uz krišku limuna.



Amaretti keksi

Težina pripreme



Sastojci

200 g Nutrigold brašna od badema

**150 g Nutrigold svijetlog šećera od
šećerne trske**

2 bjelanjka (60g)

½ žličice soka od limuna

½ žličice ekstrakta badema

Priprema

U posudi pomiješajte bademovo brašno i šećer. U drugoj posudi sjedinite bjelanjke i sok od limuna, a zatim smjesu miješajte mikserom nekoliko minuta. Tučene bjelanjke dodajte u smjesu s brašnom pa sve sjedinite kuhinjskom lopaticom. Umiješajte i ekstrakt badema. Ruke obložite šećerom u prahu pa od smjese oblikujte kuglice težine 20 g (cca 20 kuglica). Svaku kuglicu uvaljajte u šećer u prahu i slažite na pleh za pečenje

* Pecite oko 30 minuta na 150 °C. Pustite kekse da se skroz ohlade.

* Kod jačih pećnica potrebno je pripaziti da kekci ne potamne previše s donje strane. Možete je staviti jedan pleh ispod drugoga.

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



5. GODINA NOVA | KUJARICA OVA! | BRUNCH

Juha

od špinata i kruške

Težina pripreme



Sastojci

- 2 žličice Nutrigold usitnjenog peršina
- 2 žličice Nutrigold himalajske soli
- 1/2 žličice Nutrigold mljevenog crnog papra
- 3 žlice Nutrigold maslinovog ulja
- 1 luk
- 3 kruške
- 1 krumpir
- 900 ml povrtnog temeljca
- 100 g špinata

Priprema

Luk pirjajte na maslinovom ulju oko 10 minuta, zatim mu dodajte kruške nasjeckane na komadiće te krumpir rezan na kocke. Začinite solju i paprom, dodajte peršin pa podlijte temeljcem i kuhajte oko 20 minuta. Dodajte špinat i kuhajte još nekoliko minuta, dok povrće ne uvene. Sve sastojke zatim stavite u blender i izradite do juhe glatke teksture.

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



6. GODINA NOVA | KUCHARICA OVA! | RUČAK

Tjestenina

s pestom od raštike i pistacija

Težina pripreme



Sastojci

50 g Nutrigold pistacija
30 ml Nutrigold maslinovog ulja

300 g raštike

2 češnjaka

50 g parmezana

1 žličica soli

1/2 žličice papra

250 g tjestenine (šurlice)

1 burrata

šaka rikole

Priprema

Listove raštike odvojite od stabljike, prelijte ih vrelom vodom te ih nakon dvije minute prebacite u posudu s ledenom vodom. U istoj vodi u kojoj ste blanširali rašniku skuhaite tjesteninu. Rašniku, češnjak, pistacije, sol, papar i parmezan dodajte u sjeckalicu i izradite do guste paste. Postupno dolijevajte maslinovo ulje. Kuhanu tjesteninu pomiješajte s pestom pa poslužite uz rikolu i burratu.

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



7. GODINA NOVA | KUCHARICA OVA! | RUČAK

Varivo

od slanutka

Težina pripreme



Sastojci

- 150 g Nutrigold slanutka
- 3 žlice Nutrigold maslinovog ulja
- 2 žličice Nutrigold himalajske soli
- 1/2 žličice Nutrigold mljevenog crnog papra
- 1 veći luk
- 3 češnjaka
- 400 g pelata
- 600 g povrtnog temeljca
- 90 g rigatoni tjestenine
- 50 g raštike

Priprema

Slanutak namočite u vodi preko noći kako bi se brže skuhaio. Na maslinovom ulju pirjajte luk oko 10 minuta, a zatim dodajte češnjak. Posolite, poparite pa dodajte pelate, slanutak i podlijte temeljcem. Kuhajte oko 40 minuta, potom dodajte tjesteninu i rašтику te kuhajte još oko 15 minuta. Po potrebi dolijte još malo temeljca ili vode.

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



8. GODINA NOVA I KUHAČICA OVA! | VEČERA

Salata

s kvinojom i narančom

Težina pripreme



Sastojci

- 65 g Nutrigold crvene kvinoje
- 80 g kukuruza iz konzerve
- 180 g crnog graha iz konzerve
- 1 ljubičasti luk
- 50 g rikole
- 1 naranča
- dressing –
- 60 ml Nutrigold maslinovog ulja
- 2 žličice Nutrigold javorovog sirupa
- 1 žličica Nutrigold himalajske soli
- 1 manji avokado
- 45 ml soka od naranče
- 1 žličica ljutog umaka (Sriracha)

Priprema

Kvinoju dobro isperite pa je kuhajte u vodi u omjeru 1:2 oko 15 minuta. Sastojke za dressing izradite štapnim mikserom dok ne dobijete glatku teksturu, nalik na majonezu. Sve namirnice za salatu pomiješajte u posudi, dodajte dressing i poslužite.

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



9. GODINA NOVA I KUHARICA OVA! | VEČERA

Lješnjak torta

bez brašna

Težina pripreme



Sastojci

300 g NutriGold blanširanih lješnjaka

180 g NutriGold šećera
od šećerne trske

15 g gustina

1 žličica instant espressa

6 jaja

140 g maslaca

2 žličice arome vanilije

– ganache –

100 g NutriGold Nutritella
namaza od lješnjaka

70 g tamne čokolade

70 g mliječne čokolade

240 g slatkog vrhnja

Priprema

Blanširane lješnjake finije usitnite u sjeckalici. Maslac otopite, a žumanjke odvojite od bjelanjaka. Žumanjke i 120 g šećera miksajte dok smjesa ne postane pjenasta i ne udvostruči volumen, zatim dodajte otopljeni maslac i vaniliju. Umiješajte mljevene lješnjake, gustin i instant kavu te sve sjedinite pjenjačem. U drugoj posudi bjeljanke izmiksajte s preostalim šećerom dok ne dobijete čvrsti snijeg. Nježno, kuhinjskom lopaticom, umiješajte snijeg od bjelanjaka u smjesu sa žumanjcima. Tijesto prebacite u kalup promjera 22 cm i pecite 40 minuta na 170 °C. Ostavite kolač da se potpuno ohladi. Za ganache u posudi sjedinite Nutritella namaz od lješnjaka te nasjeckanu tamnu i mliječnu čokoladu. Preljite vrućim vrhnjem i ostavite 10 minuta, zatim smjesu sjedinite pjenjačem. Ganache najprije pustite da se ohladi na sobnoj temperaturi, potom ga stavite u hladnjak na najmanje jedan sat (možete i preko noći). Ohlađeni ganache izmiksajte spiralnim nastavcima nekoliko minuta pa ga ravnomjerno rasporedite po biskvitu. Na kraju kolač pospite mljevenim lješnjacima.



Kolač

od jabuka i kiselog vrhnja

Težina pripreme



Sastojci

220 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
100 g Nutrigold svijetlog šećera od šećerne trske
115 g maslaca
2 jaja*
240 g kiselog vrhnja
12 g prašak za pecivo
1 žličica vanilije
2 jabuke
– posip –
50 g Nutrigold svijetlog šećera od šećerne trske
2 žličice Nutrigold cimeta
60 g Nutrigold pekan oraha

Priprema

Najprije pripremite posip. Pomiješajte šećer, cimet i nasjeckane pekan orahe te ih stavite sa strane. U drugoj posudi pjenjačom sjedinite jaja, šećer i otopljeni maslac. Dodajte kiselo vrhnje i vaniliju te pomiješajte sve sastojke. Umiješajte brašno i prašak za pecivo. Posljednje dodajte naribane jabuke i sve sastojke pomiješajte kuhinjskom lopaticom. U kalup promjera 22 cm najprije dodajte pola smjese za kolač, zatim polovicu pripremljenog posipa. Nastavite s dodavanjem ostatka smjese i završite preostalom polovicom posipa. Pecite 50 minuta na 180 °C. Prije rezanja kolač sasvim ohladite.

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



11_GODINA NOVA I KUCHARICA OVA! | DESERT



Poslovnice:

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

www.tzh.hr