

TVORNICA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA

SAMO
sunce & kiša
RECEPATA

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE



Skin glow sok

Težina pripreme



Sastojci

- 1 mjerica Nutrigold kolagena
- 3 veće mrkve
- 2 naranče
- 1 jabuka
- 1 limun
- komadić đumbira

Priprema

Mrkve, naranče, jabuku, limun i đumbir iscijedite u sokovniku za hladno prešanje. U dobiveni sok umiješajte mjericu kolagena i popijte odmah. Ako nemate sokovnik, voće izblendajte u blenderu pa procijedite kroz gazu ili fino sito.



Kukuruzni kruh

s tikvicama

Težina pripreme



Sastojci

190 g Nutrigold pirovog bijelog brašna

60 g Nutrigold kukuruznog brašna

60 g Nutrigold palente

1 tikvica

3 mlada luka

115 g otopljenog maslaca

1 žlica meda

185 ml mlijeka

2 jaja

100 g kukuruza iz konzerve

60 g cheddar sira

1 žlica praška za pecivo

1 žličica soli

Priprema

Tikvicu naribajte, posolite i ostavite oko 10 minuta da pusti vodu, zatim je dobro procijedite kroz krpu. U posudi pomiješajte otopljeni maslac, jaja, mlijeko i med. Dodajte pirovo i kukuruzno brašno, palentu, prašak za pecivo i sol. Na kraju umiješajte naribanu tikvicu, zeleni dio mladog luka, kukuruz i naribani cheddar sir. Smjesu prebacite u kalup za kruh zapremnine 1,5 l pa pecite 45–60 minuta na 170 °C. Poslužite toplo uz šalicu jogurta.



Kolač od badema

s jagodama i bijelom čokoladom

Težina pripreme



Sastojci

- 250 g Nutrigold** pirovog bijelog brašna
- 50 g Nutrigold** bademovog brašna
- 80 ml Nutrigold** maslinovog ulja
- 240 ml Nutrigold** napitka od badema
- 150 g Nutrigold** šećera od šećerne trske
- 80 g** grčkog jogurta
- 150 g** bijele čokolade
- 250 g** jagoda
- 1 žlica** vanilije
- 1** prašak za pecivo

Priprema

U posudi pjenjačom sjedinite šećer, ulje, napitak od badema, jogurt i vaniliju. Dodajte pirovo i bademovo brašno te prašak za pecivo pa povežite sastojke. Umiješajte polovicu nasjeckanih jagoda i bijele čokolade. Smjesu prebacite u kalup promjera 20-22 cm, a na vrh rasporedite preostale jagode i čokoladu. Pecite oko 35 minuta na 180 °C.

Ohladite kolač, a zatim ga po želji pospite šećerom u prahu.



Kuglof

od mrkve i naranče

Težina pripreme



Sastojci

- 200 g Nutrigold** pšeničnog bijelog brašna
- 150 g Nutrigold** oraha
- 1 žličica Nutrigold** cimeta
- 100 g Nutrigold** šećera od šećerne trske
- 80 g Nutrigold** smeđeg šećera
- 150 ml Nutrigold** maslinovog ulja
- 1** veća naranča
- 200 g** mrkve
- 4** jaja
- 1** prašak za pecivo

Priprema

Naranču operite pa je kuhajte u vodi oko sat vremena, dok ne omekša. Zatim je štapnim mikserom usitnite u glatku smjesu i ostavite da se prohladi. U posudi pjenjačom sjedinite jaja, šećer i ulje. Umiješajte pire od naranče. Dodajte brašno, mljevene orahe, prašak za pecivo i cimet pa povežite sastojke. Na kraju umiješajte sitno naribanu mrkvu. Smjesu prebacite u kalup za kuglof i pecite 35–45 minuta na 170 °C. Ohladite kolač pa ga po želji pospite šećerom u prahu.



Immunity boost rižoto

od gljiva

Težina pripreme



Sastojci

- 250 g Nutrigold** jasmin riže
- 2 žlice Nutrigold** maslinovog ulja
- 5 žlica Nutrigold** začina bake Mandice
- 1 žličica Nutrigold** mješavine gljiva u prahu
- 300 g** svježih gljiva
- 1** luk
- 2 češnja** češnjaka
- 50 ml** bijelog vina
- 30 g** maslaca
- 30 g** ribanog parmezana
- 1 žličica** soli
- 1/2 žličice** papra

Priprema

Začin bake Mandice prelijte vrelom vodom, ostavite oko 10 minuta pa procijedite. Dobivenu tekućinu koristite kao temeljac. Na maslinovom ulju kratko popržite sitno nasjeckani luk i češnjak pa dodajte nasjeckane svježe gljive. Pirajte oko 10 minuta, dok gljive ne puste vodu, zatim posolite i popaprite. Dodajte rižu i bijelo vino pa kuhajte dok alkohol ne ispari. Potom postupno ulijevajte pripremljeni temeljac uz stalno miješanje. Pred kraj kuhanja dodajte mješavinu gljiva u prahu, maslac i ribani parmezan te sve dobro promiješajte.



Tjestenina

sa šparogama, zrnatim sirom i lješnjacima

Težina pripreme



Sastojci

- 50 g Nutrigold lješnjaka
- 2 žlice Nutrigold maslinovog ulja
- 2 češnja češnjaka
- 300 g farfalle tjestenine
- 450 g šparoga
- 230 g zrnatog sira
- 20 ml soka limuna
- 50 g smrznutog graška
- korica limuna

Priprema

Lješnjake tostirajte na tavi 8–10 minuta, dok ne puste aromu, zatim ih krupno nasjeckajte. Tjesteninu skuhajte prema uputama na pakiranju, a pred kraj kuhanja dodajte šparoge i grašak. Odvojite oko 60 ml vode od kuhanja tjestenine. Zrnati sir, vodu od kuhanja tjestenine, sok i koricu limuna izmiksajte štapićnim mikserom dok ne dobijete svilenkastu kremu. Na maslinovom ulju kratko popržite češnjak, zatim dodajte kuhanu tjesteninu sa šparogama i graškom te prelijte umakom. Pospite nasjeckanim lješnjacima i poslužite.



Juha

od tikvica s kus-kusom

Težina pripreme



Sastojci

- 5 žlica NutriGold kus-kusa
- 2 žlice NutriGold maslinovog ulja
- 2 tikvice
- 50 g smrznutog graška
- 1 krumpir
- 1 luk
- 2 češnja češnjaka
- 700 ml povrtnog temeljca
- 1 žličica soli
- 1/2 žličice papra

Priprema

Na maslinovom ulju zažutite sitno nasjeckani luk i češnjak pa dodajte tikvice i krumpir narezane na kockice. Posolite i popaprite. Dodajte grašak pa podlijte temeljcem tako da prekrije povrće i kuhajte oko 20 minuta. Zatim štapnim mikserom usitnite juhu dok ne postane glatka i kremasta. Uklonite s vatre, dodajte kus-kus, poklopite i pustite da odstoji 5 minuta. Poslužite uz nekoliko kapi maslinovog ulja i chilli listiće.

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



8_SAMO SUNCE | KIŠA RECEPTA | VEČERA

Tahini noodles

Težina pripreme



Sastojci

- 2 žlice Nutrigold sezamovog ulja
- 65 ml Nutrigold tamari umaka
- 1 žličica Nutrigold jabučnog octa
- 2 žlice Nutrigold ađavinog sirupa
- 60 g Nutrigold integralnog tahinija
- 300 g udon rezanaca
- 1 žlica protisnutog češnjaka
- 1 žlica protisnutog đumbira
- 1 žlica koncentrata rajčice
- 1/2 žličice chilli listića
- 2 mrkve
- 1 manja tikvica

Priprema

Rezance skuhaite prema uputama na pakiranju. U zdjeli pjenjačom sjedinite tamari umak, jabučni ocat, ađavin sirup, tahini, koncentrat rajčice, chilli listiće i 2 žlice vode. Na sezamovom ulju kratko popržite češnjak, zatim dodajte đumbir te mrkvu i tikvicu narezane na tanke trakice. Pržite nekoliko minuta, potom dodajte kuhane rezance i prelijte umakom. Poslužite uz sjemenke bijelog i crnog sezama te nasjeckani mladi luk.



Marcipan pita

Težina pripreme



Sastojci

-tijesto-

150 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
75 g Nutrigold bademovog brašna
75 g Nutrigold šećera u prahu
150 g maslaca
prstohvat soli

-nadjev-

150 g Nutrigold bademovog brašna
75 g Nutrigold šećera u prahu
100 ml Nutrigold napitka
od badema
50 g Nutrigold listića badema
200 g marcipana
25 g gustina
1 žličica ekstrakta badema

Priprema

Za prhko tijesto pomiješajte pirovo i bademovo brašno, šećer u prahu i sol. Dodajte hladan maslac narezan na kockice pa ga rukama utrljajte u brašno dok ne dobijete glatko tijesto. Tijesto zamotajte u prozirnu foliju i ostavite u hladnjaku 30 minuta. Za to vrijeme pripremite nadjev. Marcipan narežite na manje komade pa ga u posudi pomiješajte s bademovim brašnom, šećerom u prahu, gustinom i ekstraktom badema. Rukama razmrvite sastojke, slično kao kod pripreme prhkog tijesta. Dodajte napitak od badema pa sve sjedinite mikserom. Ohlađeno tijesto utisnite u kalup promjera 18–20 cm, rasporedite nadjev i pospite listićima badema. Pecite oko 30 minuta na 180 °C. Pitu ohladite prije rezanja, a zatim je po želji pospite šećerom u prahu.



Tiramisu rolada

s jagodama

Težina pripreme



Sastojci

Nutrigold kombucha jagoda & lavanda

2 žlice Nutrigold šećera u prahu

1 žlica Nutrigold kakao praha

200 g piškota (24 komada)

120 ml kave

100 g bijele čokolade

250 ml slatkog vrhnja

150 g krem sira

1 žlica vanilije

oko **20** jagoda

Priprema

Skuhajte kavu i ostavite da se ohladi. Piškote kratko umočite u kavu s obje strane pa ih složite u dva reda na prozirnoj foliji, tako da šećerna strana bude okrenuta prema gore. Prekrijte ih drugim komadom folije i ostavite oko sat vremena. Za to vrijeme pripremite kremu. Krem sir i šećer u prahu kratko izmiksajte, zatim dodajte slatko vrhnje i miksajte dok ne dobijete čvrsti šlag. Umiješajte otopljenu bijelu čokoladu i vaniliju, a potom dodajte nasjeckane jagode. Kremu rasporedite preko piškota pa ih uz pomoć folije zarolajte u oblik rolade. Roladu ostavite u hladnjaku nekoliko sati ili preko noći da se stisne. Prije posluživanja roladu ukasite kakao prahom i poslužite uz kombuchu.





Poslovnice:

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

www.tzh.hr