

TOVARNA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA

Gastro
ODBOR ZA
PRAZNIKE

#TOVARNAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE

YUMYUM
PARADISE

Lešnikovi čupavci

(brez glutena)

Zahtevnost



Sestavine

100 g Nutrigold brezglutenske
mešanice

80 g Nutrigold lešnikov

100 g Nutrigold trsnega sladkorja

100 ml Nutrigold mandljevega
napitka

1 pecilni prašek

4 jajca

20 g masla
1 žlička vanilije

-preliv-

100 ml Nutrigold mandljevega
napitka

200 g temne čokolade

200 g Nutrigold lešnikov za posip

Priprava

Lešnike (vseh 280 g) pecite v pečici približno 10 minut pri 170 °C. Nato jih zavijte v čisto kuhinjsko krpo in jih nežno podrgnite, da odstranite večino lupine ter jih drobno zmeljite. Jajca stepite s sladkorjem, po nekaj minutah dodajte mandljev napitek, stopljeno maslo in vaniljo. Na koncu z lopatko vmešajte brezglutensko mešanico, pecilni prašek in lešnike. Zmes pecite v pekaču 30x20 cm približno 20 minut pri temperaturi 180 °C. Pustite, da se ohladi, in nato narežite na kocke. Mandljev napitek segrevajte, dokler ne zavre, nato dodajte čokolado, narezano na kocke, in mešajte, dokler se ne stopi. Biskvitne kocke potopite v čokoladni preliv in jih povaljajte v mletih lešnikih.

Izdelke, uporabljene v tem receptu, lahko kupite v naši spletni trgovini tovarnazdravehrane.si



2_GASTRO ODBOR ZA PRAZNIKE | ZAJTRK

Gingerbread amaretti razpokančki

Zahtevnost



Sestavine

- 200 g Nutrigold mandljeve moke
- 175 g Nutrigold trsnega sladkorja
- 1 žlica Nutrigold rjavega sladkorja
- 100 g Nutrigold sladkorja v prahu
- 2 žlički začimbne mešanice za medenjake
- 2 beljaka
- 1/2 žličke limoninega soka

Priprava

V skledi zmešajte mandljevo moko, sladkor, rjavi sladkor in začimbno mešanico za medenjake. Beljake stepite v čvrst sneg z limoninim sokom, nato jih z lopatko nežno vmešajte v suhe sestavine. Z rokami oblikujte kroglice, jih povaljajte v sladkorju v prahu in položite na pekač, obložen s papirjem za peko. Razpokančke pecite pri 180 °C približno 20 minut, pri čemer pazite, da se spodnji del ne zažge. Preden jih postrežete, jih pustite, da se popolnoma ohladijo.



Slani buhteljni

(brez glutena)

Zahtevnost



Sestavine

400 g Nutrigold brezglutenske mešanice	-nadev-
2 žlički Nutrigold himalajske soli	250 g sveže skute
70 ml Nutrigold oljčnega olja	80 g naribanega mehkega sira
150 g grškega jogurta	1 jajce
10 g suhega kvasa	1 žlička soli
300 ml mlačne vode	
1 žlička sladkorja	

Priprava

V posodi za mešanje zmešajte kvas, sladkor, žlico moke in mlačno vodo ter pustite približno 10 minut, da kvas vzhaja. Nato dodajte ostale sestavine za testo in mešajte nekaj minut, da se vse poveže. Testo pustite vzhajati na toplem približno 1 uro, da se njegova prostornina podvoji. Med tem časom pripravite nadev tako, da vse sestavine povežete z metlico. Vzhajano testo razdelite na 6 oz. 8 delov in vsak del razvaljajte. Nato nadevajte z nadevom in zaprite v kepo. Buhteljne položite v pomaščen pekač, premažite s stopljenim maslom in po želji potresite s sezamovimi semeni ter pustite vzhajati, dokler se pečica ne segreje na 200 °C. Pecite približno 30 minut in pustite, da se buhteljni ohladijo, preden jih postrežete.

Izdelke, uporabljene v tem receptu, lahko kupite v naši spletni trgovini tovarnazdravehrane.si



Biscotti

(s čokolado in pomarančo)

Zahtevnost



Sestavine

- 300 g Nutrigold pšenične moke
- 150 g Nutrigold trsnega sladkorja
- 50 g Nutrigold mandljev
- 1 žlička pecilnega praška
- 60 g masla
- 2 jajci
- 2 žlici pomarančne lupinice
- 1 žlica pomarančnega soka
- 1 žlička arome vanilje
- ¼ žličke arome mandljev
- 100 g čokolade

Priprava

Jajca, sladkor in stopljeno maslo zmešajte z metlico ali mešalnikom. Dodajte pomarančno lupinico, pomarančni sok ter aromo vanilje in aromo mandljev. Nato dodajte moko in pecilni prašek ter premešajte. V testo vmešajte še sesekljane mandlje in koščke čokolade. Z rahlo naoljenimi rokami testo razdelite na dva dela in oblikujte svaljka, široka približno 8 cm. Položite ju na pekač, obložen s papirjem za peko. Pecite pri 180 °C približno 30 minut, nato ju pustite, da se nekoliko ohladita. Svaljka narežite na rezine, debele 1,5 cm, in jih ponovno razporedite na pekač. Pecite še približno 15 minut, pri čemer jih na polovici pečenja obrnite. Po želji jih lahko na koncu potopite v stopljeno čokolado.



Bogata kremna juha

(gobova)

Zahtevnost



Sestavine

1 žlička Nutrigold himalajske soli	30 g suhih jurčkov
1/2 žličke Nutrigold črnega popra	1 čebula
1/4 žličke Nutrigold rožmarina	2 stroka česna
70 g Nutrigold indijskih oreščkov	120 ml belega vina
1 žlica Nutrigold omake tamari	700 ml zelenjavne jušne osnove
400 g mešnih gob	1 žlica svetle miso paste

Priprava

Suhe gobe za približno 15 minut namočite v vroči vodi in jih nato odcedite. Sveže gobe narežite na majhne koščke. Čebulo in česen prepražite na malo oljčnega olja, nato dodajte gobe in dušite približno 10 minut. Solite in poprajte. Zalijte z vinom in kuhajte toliko časa, da alkohol izhlapi. Prilijte jušno osnovo, pokrijte in na srednjem ognju kuhajte približno 20 minut. Dve tretjini juhe vlijte v mešalnik, dodajte indijske oreščke, tamari in miso pasto ter premešajte do gladke kreme in jo vrnite v lonec. Poskusite in po okusu dodajte začimbe.

Izdelke, uporabljene v tem receptu, lahko kupite v naši spletni trgovini tovarnazdravehrane.si



6_GASTRO ODBOR ZA PRAZNIKE | KOSILO

Rižota

(z gobami in porom)

Zahtevnost



Sestavine

- 30 ml Nutrigold oljčnega olja
- 1 žlička Nutrigold himalajske soli
- 1/2 žličke Nutrigold črnega popra
- 1 žlica masla
- 2 žlici svetle miso paste
- 500 g mešanih gob
- 6 strokov česna
- 500 ml zelenjavne jušne osnove
- 2 pora
- 250 g riža
- 100 ml belega vina

Priprava

Zmehčano maslo in miso pasto pretlačite z vilicami, odstavite. Na malo olivnega olja pražite gobe približno 10 minut, dokler gobe ne spustijo vode. Nato dodajte sol in česen, kuhajte še 5 minut. Dodajte masleno pasto, da se stopi, in jo nato odstranite iz ponve. Na isti ponvi dodajte še malo oljčnega olja, nasekljan por in česen ter dušite 5-8 minut. Na koncu dodajte riž, zalijte z vinom in kuhajte, da alkohol izhlapi. Ob stalnem mešanju občasno zalivajte z vročo jušno osnovo, dokler riž ni kuhan, približno 20 minut. Proti koncu kuhanja vmešajte še gobe in začinite. Po želji dodajte še malo masla in parmezana.

Izdelke, uporabljene v tem receptu, lahko kupite v naši spletni trgovini tovarnazdravehrane.si



7_GASTRO ODBOR ZA PRAZNIKE | KOSILO

Pasta tahini

(z limono in brokolijem)

Zahtevnost



Sestavine

- 75 g Nutrigold paste tahini
- 1/2 žličke Nutrigold himalajske soli
- 1/2 žličke Nutrigold črnega popra
- 1 žlica Nutrigold oljčnega olja
- 1/2 žličke Nutrigold javorjevega sirupa
- 150 g testenine
- 1 glava brokolija
- 1 limona
- 1 čebula
- 4 stroki česna

Priprava

Brokoli očistite, ločite na manjše cvetove, steblo pa olupite in narežite na tanke rezine. Testenino skuhajte po navodilih na embalaži in ji 3 minute pred koncem kuhanja dodajte brokoli. V posodi zmešajte tahini, oljčno olje, 2 žlici limoninega soka, 1 žličko limonine lupinice, javorjev sirup, sol, poper in premešajte z metlico. Po potrebi dodajte malo ledene vode, da razredčite omako. Čebulo, česen in steblo brokolija pražite na oljčnem olju približno 10 minut. Dodajte malo vode, v kateri se je kuhala testenina, nato še testenino in brokoli ter tahini omako. Vse skupaj združite in postrezite.

Izdelke, uporabljene v tem receptu, lahko kupite v naši spletni trgovini tovarnazdravehrane.si



Pikantni rezanci

(z arašidi)

Zahtevnost



Sestavine

200 g udon rezancev	<i>-harissa omaka-</i>
1 rdeča paprika	75 g Nutrigold sončničnega olja
1 rumena paprika	3 žličke Nutrigold začimbne mešanice harissa
1 zelena paprika	2 žlici Nutrigold sezamovih semen
1 mlada čebula	70 g Nutrigold arašidov
100 g mlade soje (edamame)	5 žlic Nutrigold omake tamari
	1 žlica Nutrigold javorjevega sirupa
	6 strokov česna

Priprava

Rezance pripravite po navodilih na embalaži. Paprike narežite na trakove. Čebulo narežite na kolobarje. Edamame skuhamte ali odcedite in sperite, če uporabljate mlado sojo iz pločevinke. Za pripravo omake harissa najprej segrejte olje do vretja (3-5 minut). V skledi zmešajte začimbno mešanico harissa, sezam, sesekljane arašide in sesekljan česen ter vse skupaj prelijte z vročim oljem, premešajte in pustite nekaj minut, da se okusi prepojijo. Nato primešajte omako tamari in javorjev sirup. Z zeleno količino omake prelijte rezance in dobro premešajte. Dodajte še preostalo zelenjavo in postrezite.



Vaniljevi rogljički

(brez glutena)

Zahtevnost



Sestavine

- 200 g Nutrigold brezglutenske mešanice**
- 50 g Nutrigold mandljeve moke**
- 70 g Nutrigold trsnega sladkorja v prahu**
- 2 vaniljeva sladkorja**
- 1 žlica arome vanilje**
- 120 g masla**
- 2 rumenjaka**

Priprava

Zmešajte brezglutensko mešanico, mandljevo moko, sladkor v prahu in vaniljev sladkor. Dodajte hladno maslo, narezano na lističe, in z rokami zdobite zmes v drobljeno testo. Nato vmešajte rumenjake in aromo vanilje ter mešajte, dokler testo ne postane gladko. Testo pustite eno uro v hladilniku, da se strdi. Z rokami oblikujte rogljičke in jih razporedite na pekač, obložen s papirjem za peko. Pecite v pečici, ogreti na 180 °C, približno 10 minut. Potresite s sladkorjem v prahu.



Orehovi piškoti

(brez glutena)

Zahtevnost



Sestavine

320 g Nutrigold brezglutenske mešanice

100 g Nutrigold orehov

90 g Nutrigold trsnega sladkorja v prahu

1 vaniljev sladkor

2 jajci

130 g masla

Priprava

Zmešajte brezglutensko mešanico, mlete orehe, sladkor v prahu in vaniljev sladkor. Dodajte hladno maslo, narezano na lističe, in z rokami zdobite zmes v drobljeno testo. Nato dodajte jajca in mešajte, dokler ne dobite gladkega testa. Testo pustite 30 minut v hladilniku, da se strdi. Testo razvaljajte na pomokani površini in izrežite poljubne oblike. Piškote pecite v pečici, segreti na 180 °C, 8–10 minut. Potresite s sladkorjem v prahu.





Poslovalnice:

Zagreb | Split | Reka | Varaždin | Pulj | Zadar | Osijek

www.tovarnazdravehrane.si