



KUHARICA

**NOVO LETO,
NOVI
RECEPTI!**

#TOVARNAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE



Crumble muffini

s čokolado in pomarančo

Težavnost priprave



Sestavine

160 g Nutrigold pirine bele moke
45 g Nutrigold mandljeve moke
80 g Nutrigold svetlega sladkorja iz sladkorne trsa
50 g Nutrigold rjavega sladkorja
2 žlici naribane pomarančne lupine
12 g pecilnega praška
85 g masla
2 jajci
120 ml mleka

70 g kisle smetane
1 čajna žlička vanilije
2 kapljici hladno stisnjene pomarančne olja
120 g temne čokolade – crumble –
65 g Nutrigold pirine bele moke
50 g Nutrigold rjavega sladkorja
10 g Nutrigold kakava v prahu
55 g masla

Priprava

Najprej pripravite crumble. V posodi zmešajte moko, sladkor in kakav, nato dodajte hladno maslo in mešanico zdrobite, dokler ne dobite teksture drobtin. Zmes postavite v hladilnik. V drugi posodi zmešajte jajci, sladkorja, naribano pomarančno lupino, mleko, kisló smetano, stopljeno maslo, vanilijo in pomarančno olje. Dodajte moko in pecilni prašek ter vse nežno premešajte s kuhinjsko lopatico. Na koncu vmešajte nasekljano čokolado. Pripravljeno maso nadevajte v papirnate košarice za muffine, na vrh pa potresite crumble. Pecite približno 15 minut pri 200 °C.

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



● ● ● ● ●

270 g Nutrigold pirine bele moke
30 g Nutrigold mandljeve moke
150 g Nutrigold brezovega sladkorja
2 čajni žlički pecilnega praška
2 jajci
2 žlici limonine lupine
1 žlica limoninega soka
60 g masla
1 čajna žlička vanilije
3 kapljice hladno stisnjenega limoninega olja
200 g bele čokolade

Limonino lupinico dobro vtirite v sladkor, da se sprosti aroma. Dodajte jajci in vse skupaj dobro premešajte s metlico. V zmes vmešajte stopljeno maslo, limonin sok, vanilijo in limonino olje. Dodajte moko, mandljevo moko in pecilni prašek ter dobro premešajte. Zmes oblikujte v dva enaka valja, pri tem si pomagajte z naoljenimi rokami. Pecite 25–30 minut pri 160 °C. Pustite testo, da se nekoliko ohladi, nato ga narežite na kose debeline približno 2 cm. Piškote ponovno položite na pekač. Piškote pecite 10 minut, nato jih obrnite in pecite še 10 minut. Medtem stopite čokolado nad paro. Ohlajene piškote pomočite v čokolado in jih po želji okrasite z limonino lupinico, mletimi pistacijami ali malinovim prahom.



Čaj

iz svežega ingverja

Težavnost priprave



Sestavine

- 3 žlice Nutrigold javorjevega sirupa
- 3 žlice svežega ingverja
- 600 ml vode
- 1 palčka cimeta
- ¼ pomaranče
- ¼ limone

Priprava

V manjši lonec dodajte vodo, olupljen ingver, cimet, sirup ter četrtno pomaranče in limone. Sestavine kuhajte približno 15 minut, nato tekočino precedite. Čaj postrezite z rezino limone.

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



4_NOVO LETO, NOVI RECEPTI! | BRUNCH

Amaretti piškoti

Težavnost priprave



Sestavine

- 200 g** mandljeve moke **Nutrigold**
- 150 g Nutrigold** svetlega sladkorja iz sladkornega trsa
- 2** beljaka (60 g)
- 1/2 čajne žličke** limoninega soka
- 1/2 čajne žličke** mandljevega ekstrakta

Priprava

V skledi zmešajte mandljevo moko in sladkor. V drugi skledi zmešajte beljake in limonin sok ter mešanico nekaj minut stepajte s pomočjo mešalnika. Stepeni beljaki dodajte k mešanici z moko in vse skupaj nežno premešajte s kuhinjsko lopatico. Vmešajte tudi mandljev ekstrakt. Roke posujte s sladkorjem v prahu in iz mase oblikujte kroglice po 20 g (približno 20 kroglic). Vsako kroglico povaljajte v sladkorju v prahu in jih položite na pekač.* Pecite približno 30 minut pri 150 °C. Piškote pustite, da se popolnoma ohladijo.

* Pri močnejši pečici pazite, da piškoti od spodaj ne porjavijo. Po potrebi pod pekač postavite dodatni pekač za enakomerno pečenje.

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



5_NOVO LETO, NOVI RECEPTI! | BRUNCH

Juha

iz špinata in hrušk

Težavnost priprave



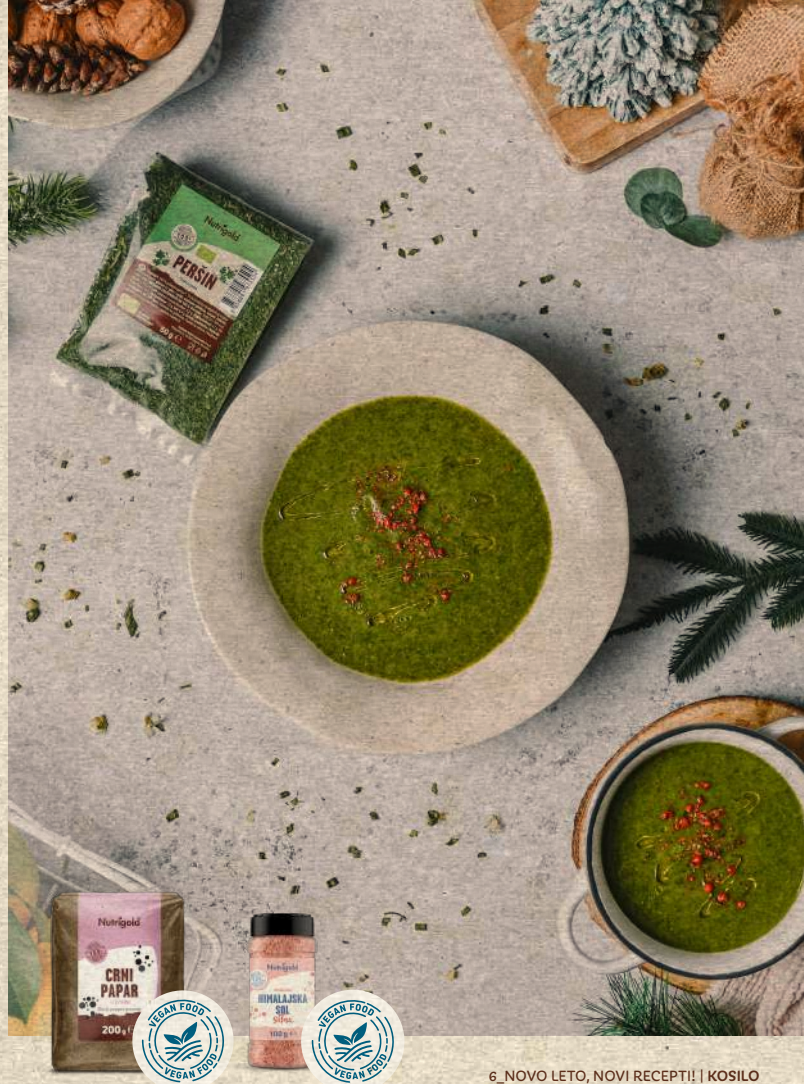
Sestavine

- 2 čajni žlički Nutrigold sesekljane peteršilja
- 2 čajni žlički Nutrigold himalajske soli
- 1/2 čajne žličke Nutrigold mletega črnega popra
- 3 žlice Nutrigold oljčnega olja
 - 1 čebula
 - 3 hruške
 - 1 krompir
- 900 ml zelenjavna jušna osnova
- 100 g špinata

Priprava

Čebulo pražite na oljčnem olju približno 10 minut, da postekleni. Nato dodajte narezane hruške in krompir, narezan na kocke. Začinite s soljo in poprom, dodajte peteršilj ter zalijte z zelenjavno jušno osnovo. Kuhajte približno 20 minut, dokler zelenjava ne postane mehka. Dodajte špinato in kuhajte še 2 do 3 minute. Vse sestavine zmešajte v mešalniku do gladke, kremaste juhe. Po potrebi dosolite ali popoprajte.

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



Testenine

s pestom iz raštike in pistacije

Težavnost priprave



Sestavine

50 g Nutrigold pistacije
30 ml Nutrigold oljčnega olja
300 g raštike
2 stroka česna
50 g parmešana
1 čajna žlička soli
½ čajne žličke popra
250 g testenin
1 sir burrata
pest rukole

Priprava

Liste raštike ločite od stebela, prelijte jih z vrelo vodo in po dveh minutah prenesite v posodo z ledeno vodo.

V isti vodi, v kateri ste blanširali raštiko, skuhajte testenine.

Raštiko, česen, pistacije, sol, poper in parmezan dajte v sekljalnik ter zmiksajte do goste paste.

Počasi dolivajte oljčno olje, da dobite gladko pesto.

Kuhane testenine zmešajte s pestom in postrezite z rukolo in sirom.

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



Čičerikina enolončnica

Težavnost priprave



Sestavine

- 150 g Nutrigold čičerike
- 3 žlice Nutrigold oljčnega olja
- 2 čajni žlički Nutrigold himalajske soli
- 1/2 čajne žličke Nutrigold mletega črnega popra
- 1 večja čebula
- 3 stroki česna
- 400 g pelatov
- 600 g zelenjavne jušne osnove
- 90 g rigatoni testenin
- 50 g listov ohrovt (raštike)

Priprava

Čičeriko namočite v vodi čez noč, da se hitreje skuha. Na oljčnem olju pražite čebulo približno 10 minut, nato dodajte česen. Začinite s soljo in poprom, dodajte pelate, čičeriko ter zalijte z zelenjavno jušno osnovo. Kuhajte približno 40 minut, nato dodajte testenine in ohrovt ter kuhajte še približno 15 minut. Po potrebi dolijte še malo jušne osnove ali vode.

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



8. NOVO LETO, NOVI RECEPTI! | VEČERJA

Solata

s kvinojo in pomarančo

Težavnost priprave



Sestavine

- 65 g Nutrigold rdeče kvinoje
- 80 g koruze iz konzerve
- 180 g črnega fižola iz konzerve
 - 1 rdeča čebula
 - 50 g rukole
 - 1 pomaranča
- preliv –
 - 60 ml Nutrigold oljčnega olja
 - 2 čajni žlički Nutrigold javorjevega sirupa
 - 1 čajna žlička Nutrigold himalajske soli
 - 1 manjši avokado
 - 45 ml pomarančnega soka
 - 1 čajna žlička pekoče omake Sriracha

Priprava

Kvinojo dobro sperite pod tekočo vodo in jo skuhajte v vodi v razmerju 1:2 približno 15 minut, dokler ne postane mehka. Sestavine za preliv zmešajte s paličnim mešalnikom, da dobite gladko in kremasto teksturo, podobno majonezi. Vse sestavine za solato zmešajte v skledi, dodajte preliv in postrezite.

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



9_NOVO LETO, NOVI RECEPTI! | VEČERJA

Lešnikova torta

brez moke

Težavnost priprave



Sestavine

300 g Nutrigold olupljenih lešnikov

180 g Nutrigold sladkorja iz

sladkornega trsa

15 g koruznega škroba

1 čajna žlička instant espressa

6 jajc

140 g masla

2 čajni žlički arome vanilije

– ganache –

100 g Nutrigold Nutritella

namaza iz lešnikov

70 g temne čokolade

70 g mlečne čokolade

240 g sladke smetane

Priprava

O olupljene lešnike fino zmiksajte v sekljalniku. Maslo stopite, rumenjake ločite od beljakov. Rumenjake in 120 g sladkorja stepite z metlico, dokler zmes ne postane penasta in se volumen ne podvoji. Nato dodajte stopljeno maslo in vanilijo ter dobro premešajte. Vmešajte zmlete lešnike, koruzni škrob in instant espresso ter vse nežno premešajte z metlico. Beljake stepite s preostalim sladkorjem, dokler ne dobite čvrstega snega. Snežno zmes nežno, s kuhinjsko lopatico, vmešajte v zmes z rumenjaki. Testo vlijte v pekač premera 22 cm in pecite 40 minut pri 170 °C. Pustite, da se torta popolnoma ohladi. Za ganache združite Nutritella namaz in nasekljano temno ter mlečno čokolado. Prelijte z vročo smetano in pustite 10 minut, nato zmes premešajte z metlico. Ganache najprej pustite, da se ohladi na sobni temperaturi, nato ga dajte v hladilnik za najmanj eno uro (lahko tudi čez noč). Ohladen ganache stepite s spiralnimi nastavki nekaj minut, nato ga enakomerno razporedite po biskvitu. Na koncu torto posujte z mletimi lešniki in postrezite.

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



10_NOVO LETO, NOVI RECEPTI! | POSLADEK

Jabolčni kolač

s kislo smetano

Težavnost priprave



Sestavine

- 220 g Nutrigold** pirine bele moke
- 100 g Nutrigold** svetlega sladkorja iz sladkornega trsa
- 115 g** masla
- 2** jajci*
- 240 g** kisle smetane
- 12 g** pecilnega praška
- 1** čajna žlička vanilije
- 2** jabolki
- posip –
- 50 g Nutrigold** svetlega sladkorja iz sladkornega trsa
- 2** čajni žlički **Nutrigold** cimeta
- 60 g Nutrigold** pekan orehov

Priprava

Najprej pripravite posip. Zmešajte sladkor, cimet in nasekljane pekan orehe ter ga postavite na stran. V drugi posodi zmešajte jajci, sladkor in stopljeno maslo, da dobite gladko zmes. Dodajte kisko smetano in vanilijo ter premešajte, da se sestavine povežejo. Vmešajte moko in pecilni prašek, nato dodajte naribana jabolka in vse nežno premešajte s kuhinjsko lopatico. V okrogel pekač premera 22 cm najprej vlijte polovico mase za kolač, nanjo potresite polovico posipa. Nato dodajte preostanek mase in zaključite z drugo polovico posipa. Pecite 50 minut pri 180 °C. Pred rezanjem pustite, da se kolač popolnoma ohladi.

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





Poslovalnice:

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

www.tovarnazdravehrane.si