



KUHARICA

Zaljubljena kuhalnica

#TOVARNAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE



Bananin kruh

(z indijskimi oreščki)

Zahtevnost



Sestavine

- 250 g Nutrigold** pirine bele moke
- 130 g Nutrigold** masla iz indijskih oreščkov
- ½ žličke Nutrigold** cimeta
- 150 g Nutrigold** rjavega sladkorja
- 100 g Nutrigold** indijskih oreščkov
- 1 žlica** vanilijevega ekstrakta
- 1 žlička** pecilnega praška
- 80 g** grškega jogurta
- 3** zrele banane
- 110 g** masla
- 100 g** čokolade
- 2** jajci

Priprava

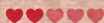
Stopljeno maslo zmešajte s sladkorjem, nato dodajte jajca, jogurt, pretlačene banane, vaniljo in maslo iz indijskih oreščkov. Vse skupaj dobro premešajte. Dodajte moko, pecilni prašek in cimet ter mešajte, dokler zmes ne postane enotna. Na koncu vmešajte še sesekljane indijske oreščke in koščke čokolade. Zmes vlijte v model za kruh in pecite približno 1 uro na 180 °C. Pred rezanjem naj se bananin kruh popolnoma ohladi.



Korenčkov kolač

(s pomarančo)

Zahtevnost



Sestavine

- 100 ml Nutrigold oljčnega olja
- 100 g Nutrigold rjavega sladkorja
- 1 žlička Nutrigold cimeta
- 180 g Nutrigold pirine bele moke
- 30 g Nutrigold orehov
- 2 žlički pecilnega praška
- 200 g naribanega korenčka
- 1 pomaranča (lupina in sok)
- 100 g kandirane pomaranče
- 3 jajca

Priprava

Jajca zmešajte s sladkorjem, nato dodajte olje, lupinico in pomarančni sok. Vse skupaj dobro premešajte. Dodajte moko, mlete orehe, cimet in pecilni prašek ter mešajte, dokler ne dobite homogene zmesi. Na koncu vmešajte še nariban korenček in kandirano pomarančo. Zmes vlijte v model s premerom 22 cm in pecite 30 minut pri temperaturi 180 °C. Kolač pred rezanjem pustite, da se ohladi, nato pa ga posujte s sladkorjem v prahu.



Krofi iz pečice

Zahtevnost



Sestavine

550 g Nutrigold moke manitoba
50 g Nutrigold trsnega sladkorja
1/2 žličke Nutrigold himalajske soli

7 g suhega kvasa
limonina lupinica

125 g masla

200 ml mleka

1 žlička ruma

1 jajce

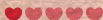
Priprava

V loncu stopite maslo, nato dodajte mleko in rum. Vse sestavine zmešajte v posodi mešalnika in miksajte približno 10 minut. Pustite, da se testo podvoji, približno 30 minut. Testo razdelite na 12 enakih delov (vsak približno 80 g). Vsak del razvaljajte, nadevajte z nadevom po želji in oblikujte v kepico. Krofe položite na pekač, obložen s papirjem za peko, namažite z mlekom in pustite vzhajati še 45 minut. Pecite 20 minut pri temperaturi 170 °C z vključenim ventilatorjem. Takoj po pečenju jih posujte s sladkorjem v prahu.



Hrustljave kisle kumare

Zahtevnost



Sestavine

- 15 ml Nutrigold oljčnega olja
- 1 večja steklenica kislih kumar
- 150 g panko krušnih drobtin
- ščepec soli
- 1 jajce

Priprava

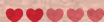
Kumare narežite na tanke rezine in jih posušite s kuhinjsko krpo. Vsako rezino pomočite v jajce, katerega ste predhodno solili. Nato jih povaljajte v panko drobtine in rahlo poskropite z oljčnim oljem. Kumare pecite v pečici pri 190 °C 10 minut ali jih pražite na olju nekaj minut na vsaki strani. Postrezite z omako po želji.



Testenine

(s humusom)

Zahtevnost



Sestavine

- 1 steklenica **Nutrigold** humusa
- 2 žlici **Nutrigold** oljčnega olja
- 50 g **Nutrigold** sušenih paradižnikov
- sok 1/2 limone
- 2 stroka česna
- 150 g testenine
- 10 g sveže bazilike
- 1 čebula

Priprava

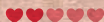
Testenine skuhamo po navodilih na embalaži in shranimo 1 skodelico kuhane vode. Sušene paradižnike namočimo v vreli vodi in jih nasekljajmo. Čebulo in česen pražimo na oljčnem olju približno 10 minut. Dodamo sušene paradižnike, humus, limonin sok in shranjeno vodo. V omako vmešamo testenine in postrežemo s svežo baziliko.



Kremast fižol

(z rižem)

Zahtevnost



Sestavine

- 150 g Nutrigold riža basmati
- 120 ml Nutrigold kokosovega mleka
- 100 g Nutrigold sušenih paradižnikov
- 1 žlička Nutrigold himalajske soli
- 1/2 žličke Nutrigold črnega popra
- 1/4 žličke Nutrigold harisse
- 2 stroka česna
- 2 žlici paradižnikovega koncentrata
- 120 ml zelenjavne jušne osnove
- 400 g rjavega fižola iz pločevinke
- 1 čebula

Priprava

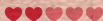
Riž skuhamo po navodilih na embalaži. Sušene paradižnike namočimo v topli vodi, nato jih sesekljamo. Čebulo in česen pražimo na malo olja približno 10 minut. Dodamo paradižnikov koncentrat, sušene paradižnike in začimbe. Zalijemo s kokosovim mlekom in jušno osnovo, nato dodamo fižol in kuhamo približno 20 minut, da se omaka zgosti. Fižolovo omako postrežemo čez kuhan riž.

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



Pražen cvetačni riž

Zahtevnost



Sestavine

- 2 žlici Nutrigold omake tamari
- 2 žlici Nutrigold sezamovega olja
- 2 žlički Nutrigold avokadovega olja
- 2 žlici riževega kisa
- 250 g gob šitate
- 1 večji korenček
- 2 stroka česna
- 1 cvetača
- 2 mladi čebuli
- 100 g zamrznjenega graha
- 2 jajci

Priprava

Cvetačo sesekljajte v sekljalniku. Zmešajte rižev kis, omako tamari in sezamovo olje. Na avokadovem olju približno 10 minut dušite gobe in na kocke narezano korenje. Solite, nato dodajte česen, na kolobarje narezano mlado čebulo, grah in sesekljano cvetačo. Vse skupaj dušite 10 minut, nato dodajte mešanico kisa, omake tamari in sezamovega olja. Postrezite z jajcem na oko in rezinami avokada.



Juha tortilja

Zahtevnost



Sestavine

- 1 žlička Nutrigold himalajske soli
- 1/2 žličke Nutrigold črnega popra
- 1/4 žličke Nutrigold čili prahu
- 4 stroki česna
- 1 rdeča paprika
- 1 čili paprika
- 1 pločevinka pelatov
- 200 g rdečega fižola
- 150 g koruze
- 6 tortilj
- 1 večja čebula

Priprava

Čebulo in česen pražite na malo olja približno 10 minut. Dodajte na kocke narezano papriko in dušite še 10 minut. Nato dodajte začimbe, pelate, fižol in koruzo ter zalijte z malo vode. Kuhajte približno 20 minut na srednji temperaturi. Tortilje narežite na trakove in jih nekaj minut pražite na olju, nato posolite. Juho postrezite s hrustljivimi tortiljami in avokadom.



Šarkelj

(s pistacijami)

Zahtevnost



Sestavine

- 240 g Nutrigold pirine bele moke
- 150 g Nutrigold trsnega sladkorja
- 6 žlic Nutrigold pistacijevega masla
- 30 g Nutrigold surovih pistacij
- 1 žlička vanilijevega ekstrakta
- 1/2 žličke mandljevega ekstrakta
- 1 žlička pecilnega praška
- 160 ml mleka
- sok 1/2 limone
- 115 g masla
- 100 g čokolade
- 2 jajci

Priprava

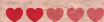
Pistacijevo maslo zmešajte s 6 žlicami tople vode. Mleku dodajte limonin sok in pustite stati 10 minut. Jajca zmešajte s sladkorjem, dodajte maslo, vanilijev in mandljev ekstrakt ter mleko z limono. Vmešajte pistacijevo maslo. V mešanico dodajte moko in pecilni prašek, nato vse skupaj dobro premešajte. Na koncu vmešajte še sesekljane pistacije in koščke čokolade. Zmes vlijte v model za šarkelj in pecite 45-55 minut pri 180 °C. Pred rezanjem pustite, da se ohladi.



Čokoladna torta

(s pomarančo)

Zahtevnost



Sestavine

- 180 ml Nutrigold oljčnega olja
- 70 g Nutrigold kakava v prahu
- 165 g Nutrigold pirine bele moke
- 150 g Nutrigold trsnega sladkorja
- 1/2 žličke pecilnega praška
- 120 ml vrele vode
- 1 žlica vanilijevega ekstrakta
- 100 g čokolade
- 1 pomaranča (lupina in sok)
- 3 jajca

Priprava

Kakav v prahu zmešajte z vrelo vodo in mešajte, dokler ne dobite gladke kreme. Jajca zmešajte s sladkorjem, nato dodajte olje, kakavovo mešanico, vanilijev ekstrakt, lupinico in pomarančni sok. Vse skupaj dobro premešajte. Dodajte moko in pecilni prašek ter nežno mešajte, dokler ne dobite homogene zmesi. Na koncu vmešajte še koščke čokolade. Zmes vlijte v model s premerom 22 cm in pecite 35 minut pri 180 °C. Pred rezanjem torto pustite, da se popolnoma ohladi. Postrezite z mehko stepeno smetano z dodatkom kardamoma.





Poslovalnice:

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

www.tovarnazdravehrane.si