

TVORNICA  
ZDRAVE  
HRANE

KUHARICA

RUJAN,  
UKUSAN,

*osebujan*

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE

YUMYUM  
PARADISE



# Cobbler

(s kupinama)

Težina pripreme



## Sastojci

**150 g NutriGold** šećera od šećerne trske

**120 g NutriGold** pirovog bijelog brašna

**2 žličice** praška za pecivo

**1/4 žličice** soli

**230 ml** mlijeka

**1 žličica** arome vanilije

**110 g** maslaca

**300 g** kupina

## Priprema

Kupine pomiješajte s 50 g šećera i ostavite sa strane. U posudi pomiješajte brašno, sol, prašak za pecivo i ostatak šećera te sjedinite. Dodajte mlijeko i vaniliju pa izradite pjenjačom. U kalup za pečenje promjera 22-25 cm ulijte otopljeni maslac pa u njeđa dodajte pripremljenu smjesu i nemojte miješati. Po vrhu pospite kupine i pecite 45-50 minuta na 180 stupnjeva.

Pustite da se malo prohladi prije posluživanja.



Proizvode, koji su korišteni u ovom receptu, možete kupiti preko našeg webshopa [tzh.hr](https://tzh.hr)

2. RUJAN, UKUSAN I OSEBUJAN | DORUČAK

# Bagels

(od grčkog jogurta)

Težina pripreme



## Sastojci

**130 g Nutrigold** pirovog bijelog brašna  
**1 žličica Nutrigold** himalajske soli  
**220 g** grčkog jogurta  
**2 žličice** praška za pecivo  
**1** bjelanjak

*- za bagels mješavinu -*  
**2 žlice Nutrigold** maka  
**1 žlica Nutrigold** sjemenki sezama  
**1 žlica Nutrigold** crnog sezama  
**1 žlica Nutrigold** češnjaka u prahu  
**2 žlice** krupne soli

## Priprema

Prvo pripremite bagels mješavinu začina tako što ćete pomiješati sve sastojke. U posudi pomiješajte grčki jogurt, brašno, sol i prašak za pecivo pa izradite tijesto. Po potrebi dodajte još malo brašna, tek toliko da se tijesto ne lijepi za ruke. Nemojte previše mijesiti, samo nekoliko minuta dok tijesto ne postane mekano. Podijelite tijesto na 4 dijela pa svaki dio razvaljajte u duguljasti oblik i spojite rubove da u sredini ostane rupa. Složite bagelse na pleh obložen papirom za pečenje, premažite bjelanjkom i pospite mješavinom začina. Pecite 25 minuta na 180 stupnjeva. Pustite da se ohladi prije rezanja.

Proizvode, koji su korišteni u ovom receptu, možete kupiti preko našeg webshopa [tzh.hr](http://tzh.hr)

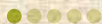


3. RUJAN, UKUSAN I OSEBUJAN | DORUČAK

# Bruskete

(s pečenim šljivama)

Težina pripreme



## Sastojci

- 50 ml Nutrigold balzamičnog octa
- 15 ml Nutrigold maslinovog ulja
- 1/2 žličice Nutrigold himalajske soli
- 1/4 žličice Nutrigold mljevenog crnog papra
- 250 g šljiva
- 100 g ricotta sira
- 200 g kruha po izboru

## Priprema

Šljive prepolovite, uklonite košticu pa ih posložite u keramičku posudu za pečenje. Začinite soli i paprom, prelijte maslinovim uljem i balzamičnim octom. Pecite 25 minuta na 180 stupnjeva. Na prepečeni kruh namažite ricotta sir, dodajte pečene šljive i dekorirajte svježim bosiljkom.



# Sorbet

(od grožđa)

Težina pripreme



## Sastojci

- 3 žlice Nutrigold sirupa od agave
- 300 g zelenog grožđa
- 1/2 limuna, sok i korica
- Prstohvat soli (po želji)

## Priprema

Grožđe stavite u zamrzivač nekoliko sati prije pripreme ili preko noći. Sve sastojke izradite u multipraktiku do glatke teksture i odmah poslužite. Možete jesti žlicom kao sladoled ili pustiti da se malo otopi pa poslužite u čaši. Također možete dodati i malo alkohola po izboru.



Proizvode, koji su korišteni u ovom receptu, možete kupiti preko našeg webshopa [tzh.hr](https://tzh.hr)

5. RUJAN, UKUSAN I OSEBUJAN | BRUNCH

# Aglio, olio e peperoncino

Težina pripreme



## Sastojci

- 50 ml Nutrigold maslinovog ulja
- 1 češnjak
- 100 g ljutih papričica
- 200 g tjestenine

## Priprema

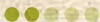
Tjesteninu skuhajte prema uputstvu na pakiranju. Češnjak ogulite i stavite u dublju tavu zajedno s ljutih papričicama i maslinovim uljem pa pirjajte 10-ak minuta. Umiješajte kuhanu tjesteninu i poslužite. Po želji dodatno začinite Harissa mješavinom.



# Satarraš

(s rižom)

Težina pripreme



## Sastojci

- 150 g Nutrigold basmati riže
- 50 ml Nutrigold maslinovog ulja
- 2 luka
- 2 češnja češnjaka
- 4 paprike babure
- 7 zrelih rajčica
- 1 žličica soli
- 1/2 žličice papra

## Priprema

Rižu skuhajte prema uputstvu na pakiranju. Rajčice potopite u vrućoj vodi 10-ak minuta pa im ogulite koru i nasjeckajte ih. Na maslinovom ulju zažutite luk i češnjak pa im dodajte papriku narezanu na kockice i pirjajte 10-ak minuta. Potom dodajte rajčice, poklopite i kuhajte oko pola sata. Začinite soli i paprom. Poslužite uz rižu. Po želji posipajte usitnjeni peršin.



# Krem juha

(od tikvica)

Težina pripreme



## Sastojci

- 1 žličica Nutrigold ružmarina
- 30 ml Nutrigold maslinovog ulja
- 1 žličica Nutrigold himalajske soli
- 1/4 žličice Nutrigold mljevenog crnog papra
- 1 luk
- 2 češnja češnjaka
- 3 manje tikvice
- 3 lista svježeg bosiljka

## Priprema

Na maslinovom ulju zažutite luk i češnjak pa im dodajte tikvice narezane na kockice. Podlijte vodom ili povrtnim temeljcem, tek toliko da prekrije povrće pa kuhajte 20-ak minuta. Potom prebacite u blender, dodajte začine i izradite do glatke teksture. Kušajte pa po potrebi dodajte još soli i papra.

Proizvode, koji su korišteni u ovom receptu, možete kupiti preko našeg webshopa [tzh.hr](http://tzh.hr)



8\_RUJAN, UKUSAN I OSEBUJAN | VEČERA



# Rižoto

## ( s patlidžanom)

Težina pripreme



### Sastojci

- 30 ml NutriGold maslinovog ulja
- 1 žličica NutriGold himalajske soli
- 1/4 žličice NutriGold mljevenog crnog papra
- 1 žličica NutriGold bosiljka
- 1 luk
- 2 češnja češnjaka
- 150 g riže za rižoto
- 2 manja patlidžana
- 1 dc bijelog vina
- 1/2 limuna, sok i korica

### Priprema

Patlidžane prepolovite, stavite na pleh za pečenje, posolite, popaprite prelijte maslinovim uljem pa pecite u pećnici na 180 stupnjeva oko 1 h. Potom žlicom izvadite meso patlidžana i sitno nasjeckajte ili izradite štapnim mikserom. Za to vrijeme na maslinovom ulju zažutite luk i češnjak. Potom dodajte rižu, podlijte vinom i kuhajte dok alkohol ne ispari. Zatim malo po malo podlijevajte povrtnim temeljcem dok se riža ne skuha, oko 25 minuta, uz neprestano miješanje. Začinite soli, paprom, bosiljkom te koricom i sokom limuna. Pred kraj kuhanja umiješajte meso patlidžana. Po želji dodajte i kockicu maslaca.

Proizvode, koji su korišteni u ovom receptu, možete kupiti preko našeg webshopa [tzh.hr](http://tzh.hr)



9\_RUJAN, UKUSAN I OSEBUJAN | VEČERA

# Čokoladna torta

(sa smokvama)

Težina pripreme



## Sastojci

- 90 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 60 g Nutrigold kakao praha
- 150 g Nutrigold šećera od šećerne trske
- 3 jaja
- 1 žličica arome vanilije
- 100 g čokolade
- 250 g smokava
- 115 g maslaca
- 1/2 žličice praška za pecivo
- 1/4 žličice soli

## Priprema

Pomiješajte jaja, šećer, otopljeni maslac i vaniliju pa kratko izradite pjenjačom. Potom dodajte brašno, sol, prašak za pecivo i kakao prah te sjedinite. Na kraju umiješajte sitno nasjeckanu čokoladu i polovicu smokava narezanih na kockice. Smjesu prebacite u kalup promjera 20 cm, a po vrhu rasporedite ostatak smokava narezan na ploške. Pecite 35 minuta na 180 stupnjeva. Pustite da se ohladi prije rezanja. Kolač mora izvana dobiti hrskavu koru, a iznutra ostati mekan, lagano mokar, kao brownie.



# Kolač

(s kruškama)

Težina pripreme



## Sastojci

**150 g NutriGold** šećera od šećerne trske

**270 g NutriGold** pirovog bijelog brašna

**50 g NutriGold** listića badema

**1** prašak za pecivo

**100 g** maslaca

**100 g** grčkog jogurta

**2** žličice arome vanilije

**300 g** krušaka

**1** žlica soka limuna

**3** jaja

## Priprema

Kruške operite, prepolovite, očistite od sredine pa ih narežite na manje komade. Nije ih potrebno guliti. Kruškama dodajte sok limuna pa ih štapnim mikserom ili u sjeckalici izradite u pire. U posudu dodajte jaja i šećer te izradite pjenjačom. Potom dodajte otopljeni maslac, vaniliju i jogurt pa sjedinite. Dodajte brašno i prašak za pecivo pa promiješajte da se sastojci spoje. Na kraju umiješajte i pire od krušaka. Smjesu prebacite u kalup promjera 20 cm, pospite listićima badema pa pecite 45-50 minuta na 180 stupnjeva. Pustite da se ohladi prije rezanja.

Proizvode, koji su korišteni u ovom receptu, možete kupiti preko našeg webshopa [tzh.hr](http://tzh.hr)



11\_RUJAN, UKUSAN | OSEBUJAN | DESERT



**Poslovnice:**

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

[www.tzh.hr](http://www.tzh.hr)