



KUHARICA

PRVI
(recepti)
SE PAMTE

#TVORNICAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE



Tofu palačinke

Težina pripreme



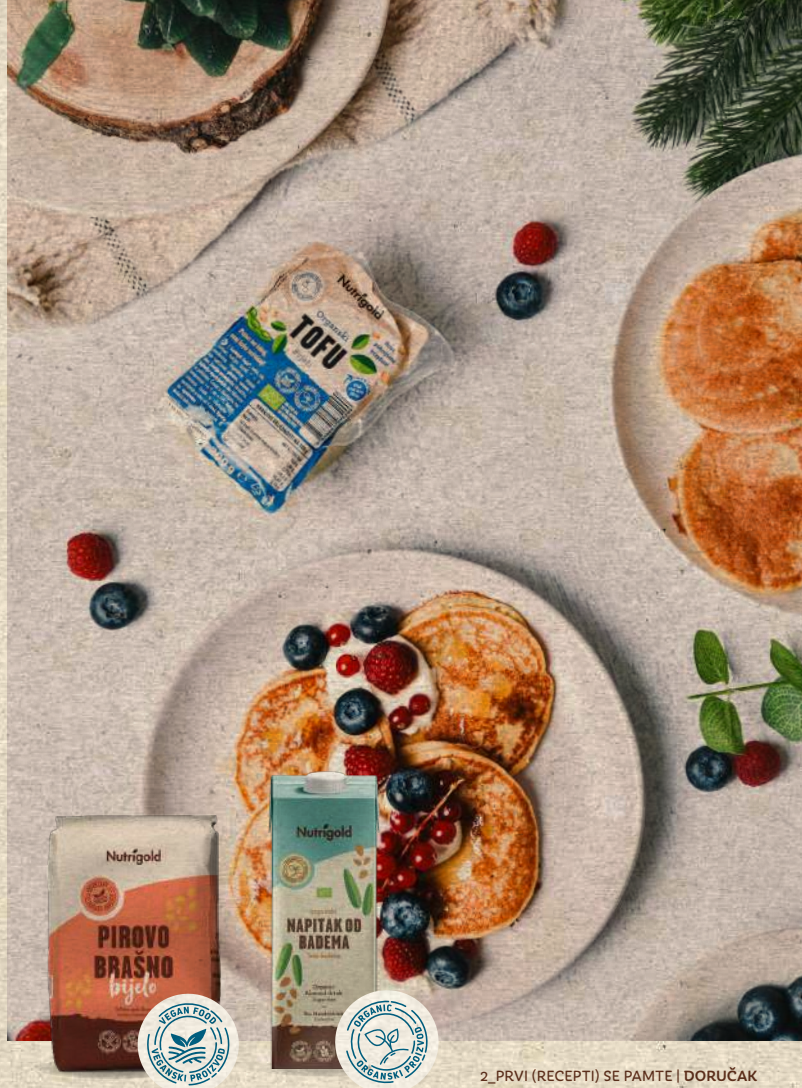
Sastojci

- 1 Nutrigold** svježi tofu
- 230 ml Nutrigold** napitka od badema
- 30 ml Nutrigold** javorovog sirupa
- 120 g Nutrigold** pirovog bijelog brašna
- 6 g** praška za pecivo
- ½ žličice** soli
- 1 žličica** arome vanilije

Priprema

Sve sastojke izradite u blenderu do glatke kreme. Pecite na prethodno zagrijanoj tavi za palačinke 1-2 minute s obje strane. Poslužite uz dodatke po želji (grčki jogurt, džem, svježe voće).

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



2_PRVI (RECEPTI) SE PAMTE | DORUČAK

Chia puding

(s kremom od limuna)

Težina pripreme



Sastojci

~puding~

50 g Nutrigold chia sjemenki
120 ml Nutrigold kokosovog mlijeka
120 ml Nutrigold napitka od badema
3 žlice Nutrigold javorovog sirupa
1 žličica arome vanilije
1 žlica soka od limuna
korica limuna

~krema od limuna~

75 g Nutrigold indijskih oraščića
6 žlica Nutrigold kokosovog mlijeka
3 žlice Nutrigold sirupa od agave
1/2 žličice Nutrigold kurkume u prahu
60 ml soka od limuna
korica limuna

Priprema

Pomiješajte sve sastojke za puding s pomoću pjenjače i ostavite da odstoji 30-ak minuta u hladnjaku. Za to vrijeme pripremite kremu. Kuhajte indijske oraščiće oko 10 minuta kako bi omekšali, zatim ih dobro isperite i ocijedite. Sve sastojke za kremu izradite u blenderu dok ne dobijete glatku kremu pa servirajte preko pudinga.



Tiramisu kuglice

Težina pripreme



Sastojci

50 g Nutrigold kakao praha
60 ml Nutrigold kave
20 piškota
100 g krem sira

Priprema

Piškote sitno sameljite u sjeckalici, pa im dodajte krem sir i kavu. Sve dobro sjedinite. Ostavite smjesu u zamrzivaču na 15-ak minuta da se stegne. Rukama oblikujte kuglice, pa svaku uvaljajte u kakao prah. Poslužite odmah ili čuvajte u hladnjaku do posluživanja.



Pita

(od palente i špinata)

Težina pripreme



Sastojci

- 200 g Nutrigold palente
- 1 žličica Nutrigold himalajske soli
- 2 žlice Nutrigold maslinovog ulja
- 3 jaja
- 300 g grčkog jogurta
- 50 g svježeg sira
- 100 g feta sira
- 2 šake špinata
- 1 prašak za pecivo

Priprema

U posudi pomiješajte jaja, jogurt, svježi sir, sol i maslinovo ulje. Potom dodajte palentu i prašak za pecivo te sve dobro sjedinite. Na kraju umiješajte špinat i feta sir. Pecite u kalupu promjera 26 cm oko 30 minuta na 190 °C. Pustite da se ohladi prije rezanja.

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



5. PRVI (RECEPTI) SE PAMTE | BRUNCH

Juha

(sa slanutkom i tjesteninom)

Težina pripreme



Sastojci

- 100 g Nutrigold slanutka
- 1 žličica Nutrigold dimljene paprike
- 1/2 žličice Nutrigold kumina
- 1 žličica Nutrigold himalajske soli
- 1 luk
- 2 češnja češnjaka
- 4 žlice koncentrata rajčice
- 150 g sitne tjestenine po izboru
- 1 konzerva pelata

Priprema

Na malo maslinovog ulja pirjajte luk i češnjak. Potom dodajte koncentrat rajčice i začine. Dodajte pelate i slanutak pa sve podlijte povrtnim temeljcem ili vodom. Kuhajte oko 30 minuta dok se slanutak ne skuha. Pred kraj kuhanja dodajte i tjesteninu. Po potrebi dodajte još soli ili začina po ukusu.

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



Tjestenina

(s karameliziranim lukom)

Težina pripreme



Sastojci

- 2 žlice Nutrigold tamari umaka
- 2 žlice Nutrigold prehrambenog kvasca
- 20 g Nutrigold pinjola
- 1 žličica Nutrigold dimljene paprike
- 1/6 žličice Nutrigold čilija
- 1/2 žličice Nutrigold origana
- 1 žličica Nutrigold himalajske soli
- 5 Nutrigold sušenih rajčica
- 250 g tjestenine
- 2 veća luka
- 150 g koncentrata rajčice

Priprema

Na malo maslinovog ulja pirjajte luk dok se ne karamelizira, oko 20 minuta, uz povremeno podlijevanje vodom kako ne bi zagorio. Suhe rajčice namočite u vrućoj vodi da omekšaju pa ih sitno nasjeckajte. Tjesteninu skuhaite prema uputama na pakiranju. Na luk dodajte koncentrat rajčice, tamari umak, prehrambeni kvasac i začine. Umiješajte i suhe rajčice. Dodajte malo vode od kuhanja tjestenine dok ne dobijete željenu gustoću umaka. Na kraju umiješajte skuhanu tjesteninu. Pinjole kratko tostirajte na tavi pa ih pospite preko tjestenine.

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



Juha

(od pečenog karfiola i brokule)

Težina pripreme



Sastojci

10 ml Nutrigold maslinovog ulja u spreju

1 brokula

1 karfiol

1 luk

3 češnja češnjaka

1 L povrtnog temeljca

1 žličica soli i papra

Priprema

Karfiol i brokulu očistite od listova, narežite na manje komade, poprskajte maslinovim uljem i začinite solju i paprom. Pecite na 180 °C oko 20 minuta dok povrće ne omekša. Za to vrijeme kratko pirjajte luk i češnjak, pa im dodajte pečeno povrće i podlijte temeljcem (ili vodom). Kuhajte još otprilike 15 minuta da se okusi prožmu, a zatim štapnim mikserom ili u blenderu izradite do glatke kreme.



Slatko-kiseli rezanci

(s povrćem i tofuom)

Težina pripreme



Sastojci

1 Nutrigold svježi tofu
200 g udon rezanaca
1 luk
3 češnja češnjaka
1 veća mrkva
1 crvena paprika
150 g svježeg kupusa

~umak~
2 žlice Nutrigold tamari umaka
3 žlice Nutrigold kokosovog šećera
1 žličica Nutrigold sezamovog ulja
½ žlice Nutrigold tapioka škroba
1 žličica sriracha umaka
2 žlice vode

Priprema

Prvo pripremite umak tako da razmutite tapioka škrob u 2 žlice vode, a potom ga dodajte ostalim sastojcima za umak i sve sjedinite pjenjačom. Rezance skuhaite prema uputama na pakiranju. Tofu narežite na trakice pa ga kratko popecite na tavi. Kupus naribajte, a mrkvu i papriku narežite na tanke trakice. Na malo ulja pirjajte luk i češnjak dok ne povenu, pa im dodajte mrkvu, papriku i kupus. Pirjajte dok povrće malo ne omekša, pa prelijte pripremljenim umakom i umiješajte rezance i tofu.



Kuglof

(sa skutom i čokoladom)

Težina pripreme



Sastojci

120 g Nutrigold šećera od šećerne trske

100 ml Nutrigold maslinovog ulja

200 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
3 jaja

1 prašak za pecivo

600 g skute

150 g čokolade

Priprema

Jaja i šećer izradite pjenjačom ili mikserom dok se ne zapjene. Potom umiješajte maslinovo ulje. Dodajte skutu pa sjedinite. Špatulom umiješajte brašno i prašak za pecivo. Na kraju dodajte krupno nasjeckanu čokoladu i sve sjedinite. Pecite u kalupu za kuglof oko 60 minuta na 180 °C. Pustite da se ohladi prije rezanja.



Kolač

(od griza i pekmeza)

Težina pripreme



Sastojci

- 110 ml Nutrigold** napitka od badema
- 110 ml Nutrigold** maslinovog ulja
- 80 g Nutrigold** pirovog griza
- 75 g Nutrigold** pirovog bijelog brašna
- 70 g Nutrigold** šećera od šećerne trske
- 1** vanilin šećer
- 2** jaja
- ½** praška za pecivo
- 115 g** pekmeza od marelice
- 100 g** tamne čokolade
- 100 g** slatkog vrhnja

Priprema

Jaja, šećer i vanilin šećer pomiješajte pjenjačom. Dodajte napitak od badema, ulje i pekmez pa dobro sjednite smjesu. Špatulom umiješajte brašno, griz i prašak za pecivo. Smjesu izlijte u kalup promjera 20 cm i pecite 25 minuta na 180 °C. Dok se biskvit peče, zagrijte slatko vrhnje do vrenja, prelijte ga preko nasjeckane čokolade i ostavite 10-ak minuta. Potom promiješajte dok se čokolada potpuno ne otopi. Čokoladni ganache prelijte preko ohlađenog biskvita i stavite u hladnjak da se stisne.





Poslovnice:

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

www.tzh.hr