



TOVARNA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA

Praznujte in
se receptom
prepustite

#TOVARNAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE



Prosenka kaša

s karameliziranimi hruškami

Težavnost priprave



Sestavine

- 180 g Nutrigold prosa
- 480 ml Nutrigold mandljevega napitka
- 30 ml Nutrigold javorjevega sirupa
- 20 g Nutrigold rjavega sladkorja
- 1 žlička vanilje
- 1/2 žličke začimb za medenjake
- 1 hruška

Priprava

Proso namočite v vodi čez noč, da ne bo grenko. Nato ga dobro sperite in ga skupaj z mandljevim napitkom, javorjevim sirupom, vaniljo in začimbami za medenjake stresite v lonec. Kuhajte približno 20 minut ter občasno premešajte. Ko je kuhano, vse skupaj s paličnim mešalnikom zmiksajte v gladko kremo. Hruško narežite na tanke rezine in jo na hitro popražite v ponvi z rjavim sladkorjem. Proseno kašo postrezite s hruško, po želji pa dodajte še malo javorjevega sirupa ali granole.

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



2_PRAZNUJTE IN SE RECEPTOM PREPUSTITE! | ZAJTRK

Kolač

iz rožiča in jabolk

Težavnost priprave



Sestavine

- 100 g Nutrigold rožiča v prahu
- 200 g Nutrigold bele pirine moko
- 100 g Nutrigold mletih orehov
- 180 ml Nutrigold oljčnega olja
- 1 žlička Nutrigold cimeta
- 150 g Nutrigold rjavega sladkorja
- 4 jajca
- 5 jabolk
- 12 g pecilnega praška
- 1 žlica ruma
- 200 g temne čokolade
- 200 g sladke smetane

Priprava

V posodi zmešajte jajca, sladkor, olje, rum in naribana jabolka. Dodajte moko, rožič, mlete orehe, cimet in pecilni prašek ter vse skupaj dobro premešajte. Testo vlijte v model premera 26 cm in pecite približno 50 minut pri 180 °C. Pustite, da se biskvit popolnoma ohladi. Za ganache čokolado drobno nasekljajte, prelijte z vročo smetano, pustite 5 minut in nato premešajte, da nastane gladka zmes. Ganache prelijte čez ohlajen biskvit, pustite približno eno uro na sobni temperaturi, nato shranite v hladilnik za nekaj ur, da se strdi. Kolač okrasite z mletimi orehi in jabolčnimi čipsi.

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



3_PRAZNUJTE IN SE RECEPTOM PREPUSTITE! | ZAJTRK

Marmorni kolač

s pomarančo

Težavnost priprave



Sestavine

270 g Nutrigold bele pirine moke

150 g Nutrigold sladkorja iz
sladkornega trsa

50 ml Nutrigold olivnega olja

20 g Nutrigold kakava v prahu

2 žlički pecilnega praška

100 ml sladke smetane

100 g masla

3 jajca

200 ml mleka

1 pomaranča, lupina in sok

100 g kandirane pomarančne
lupine

Priprava

V sladkor vtirite pomarančno lupino. Dodajte jajca, olje, stopljeno maslo, smetano, mleko in pomarančni sok ter vse skupaj dobro premešajte z metlico. Nato vmešajte moko in pecilni prašek. Dobljeno maso razdelite na dva dela. V prvi del vmešajte kandirano pomarančno lupino, v drugi del pa kakav v prahu. Maso izmenično vlijajte v kalup za kuglof in pecite približno 50 minut pri 170 °C. Pred rezanjem pustite, da se ohladi, po želji pa potresite s sladkorjem v prahu.

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



4. PRAZNUJTE IN SE RECEPTOM PREPUSTITE! | MALICA

Kuhano vino

iz aronije

Težavnost priprave



Sestavine

750 ml Nutrigold aronijinega soka

60 ml soka pomaranče

2 palčki cimeta

5 klinčkov

2 zvezdasta janeža

lupinica eko pomaranče

Priprava

V lonec dodajte vse sestavine in kuhajte približno 10 minut, da se okusi povežejo. Postrezite z rezino pomaranče. Po želji lahko pred serviranjem dodate še 80 ml ruma.

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



5_PRAZNUJTE IN SE RECEPTOM PREPUSTITE! | MALICA

Juha

iz paradižnika in pečenih paprik

Težavnost priprave



Sestavine

- 2 žlički Nutrigold posušene bazilike
- 2 žlički Nutrigold himalajske soli
- 1/2 žličke Nutrigold mletega črnega popra
- 50 g Nutrigold kokosovega sladkorja
- 3 rdeče paprike
- 800 g pelatov
- 170 g koncentrata paradižnika
- 240 ml vode
- 80 g fregola testenin

Priprava

Paprike specite v pečici na najvišji temperaturi približno 15 minut, nato jih olupite in očistite. V lonec dodajte nasekljane pelate, koncentrat paradižnika, pečene paprike, vodo, sladkor, sol, poper in baziliko ter kuhajte približno 15 minut, da se okusi prepojujejo. Juho zmiksajte s paličnim mešalnikom v kremno juho, nato dodajte testenine in kuhajte še približno 10 minut. Postrezite po želji z malo smetane, kruhovimi kockami ali lističi čilija.

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



6_PRAZNUJTE IN SE RECEPTOM PREPUSTITE! | KOSILO

Testenine

s pečenim brokolijem
in konopljinim pestom

Težavnost priprave



Sestavine

- 40 g Nutrigold konopljinih semen
- 1 žlička Nutrigold himalajske soli
- 2 žlici Nutrigold oljčnega olja
- 85 g bazilike
- 4 stroki česna
- 30 ml limoninega soka
- 15 g parmezana
- 2 manjša brokolija
- 200 g testenin
- 80 g sušenih paradižnikov v olju
- 50 g feta sira
- 1/2 žličke čilijevih lističev

Priprava

Brokoli razdelite na manjše cvetove, posolite, rahlo pokapajte z oljčnim oljem in pecite v pečici približno 20 minut pri 200 °C. Medtem skuhajte testenine po navodilih na embalaži. Pesto pripravite tako, da v sekjalnik dodate konopljina semena, svežo baziliko, olivno olje, česen, limonin sok in parmezan ter miksate približno 1 minuto. Kuhane testenine premešajte s pestom, dodajte pečen brokoli, nasekljane suhe paradižnike in nadrobljen feta sir. Po želji potresite s čilijevimi lističi in postrezite.

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



7_PRAZNUJTE IN SE RECEPTOM PREPUSTITE! | KOSILO

Zimska enolončnica

z lečo

Težavnost priprave



Sestavine

- | | |
|--|--|
| 200 g Nutrigold rjave leče | 1 l zelenjavne jušne osnove |
| 30 ml Nutrigold oljčnega olja | 5 listov ohrovt |
| 1 žlička Nutrigold dimljene paprike | 150 ml rdečega vina |
| 2 čebuli | 1 žlica koncentrata paradižnika |
| 4 stroki česna | 50 ml pasiranega paradižnika |
| 4 korenčki | 2 žlički soli |
| 2 stebela zelene | 1/2 žličke popra |
| 500 g krompirja | |

Priprava

Na oljčnem olju pražite čebulo približno 10 minut, da postekleni. Nato dodajte drobno sesekljan česen in premešajte. Dodajte korenčke narezane na tanke kolobarje, in zeleno, narezano na polmesece. Dolijte vino in kuhajte nekaj minut, da alkohol izhlapi in se okusi povežejo. V lonec vmešajte koncentrat in pasirano paradižnikovo mezgo, dodajte krompir, narezan na kocke, ter dolijte zelenjavno jušno osnovo. Lečo dobro sperite in jo dodajte k ostalim sestavinam. Kuhajte na zmernem ognju približno 20 minut, da se vse sestavine nežno premešajo in zmehčajo. Proti koncu kuhanja dodajte trakove ohrovt ter enolončnico začinite s soljo, poprom in dimljeno papriko po okusu.

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



8_PRAZNUJTE IN SE RECEPTOM PREPUSTITE! | VEČERJA

Solata

s korenjem in indijskimi oreščki

Težavnost priprave



Sestavine

130 g Nutrigold indijskih oreščkov	-preliv-
10 ml Nutrigold kokosovega olja	1 žlica Nutrigold arašidovega
1 žlica Nutrigold javorjevega sirupa	masla
1/2 žlice Nutrigold curry začimbe	25 g Nutrigold kokosovega
1 žlička Nutrigold himalajske soli	sladkorja
2 žlički Nutrigold olivnega olja	15 ml Nutrigold tamari omake
140 g kodrolistnega ohrovt	60 ml limetinega soka
450 g korenčka	30 ml ananasovega soka
30 g čebule	1 strok česna, stisnjen
	1/2 žličke čilijevih lističev

Priprava

Preliv pripravite tako, da vse sestavine zlijete v kozarček s pokrovom in ga dobro pretresete. Shranite v hladilniku do uporabe. Indijske oreščke zmešajte s kokosovim oljem, javorjevim sirupom, curryjem in soljo ter premešajte, nato jih pecite v pečici približno 15 minut pri 170 °C. Korenček narežite na čim tanjše trakove, čebulo pa na polmesece. Ohrovt dobro vtrite z rokami skupaj z olivnim oljem, nato dodajte korenje, čebulo, preliv in pečene indijske oreščke.

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



9_PRAZNUJTE IN SE RECEPTOM PREPUSTITE! | VEČERJA

Piškti

z mandlji in marcipanom

Težavnost priprave



Sestavine

(za 24 piškotov)

- 240 g Nutrigold bele pirine moke
- 70 g Nutrigold mandljeve moke
- 100 g Nutrigold sladkorja iz sladkornega trsa
- 50 g Nutrigold mandljevih lističev
- 55 g Nutrigold oljčnega olja
- 50 g Nutrigold rjavega sladkorja
- 2 žlički pecilnega praška
- 60 g kremnega sira
- 85 g stopljenega masla
- 1 jajce
- 1 žlička vanilije
- 1/2 žličke mandljevega ekstrakta
- 200 g marcipana

Priprava

Marcipan oblikujte z rokami v kroglice ali diske, težke približno 5 g. Sladkor in kremni sir dobro zmešajte z lopatico v gosto pasto. Nato dodajte maslo, olje, jajce, vanilijo in mandljev ekstrakt ter vse skupaj povežite z metlico. Vmešajte moko, mandljevo moko in pecilni prašek. Vzemite 1 žlico mase (približno 30 g), jo s prsti sploščite, v sredino dodajte marcipan in oblikujte kroglico. Vsako kroglico povaljajte v lističih mandljev ali drobljenih mandljih. Pecite 12 minut pri 180 °C. Pustite, da se piškoti ohladijo, preden jih postrežete.

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



10. PRAZNUJTE IN SE RECEPTOM PREPUSTITE! | POSLADEK

Nutritella piškoti

Težavnost priprave



Sestavine

350 g Nutrigold Nutritella namaz iz lešnikov in mleka

150 g Nutrigold bele pirine moke

1 jajce

Priprava

Nutritella namaz (200 g) in jajce dobro zmešajte z metlico ali električnim mešalnikom, da dobite gladko zmes. Dodajte moko in premešajte, da se sestavine povežejo. Z rokami oblikujte kroglice, težke približno 20 g. Vsaki kroglici z rahlo kuhalično naredite majhno vdolbino na sredini. Piškote pecite približno 8 minut pri 180 °C, dokler niso rahlo zlato rjavi. Ko so še topli, po potrebi popravite vdolbine, nato pa piškote pustite, da se popolnoma ohladijo. Preostali namaz dajte v dresirno vrečko in napolnite vdolbine. Po želji posujte z drobljenimi lešniki in postrezite.

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



11. PRAZNUJTE IN SE RECEPTOM PREPUSTITE! | POSLADEK



Poslovalnice:

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

www.tovarnazdravehrane.si