

TOVARNA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA

MED VALOVI
IN LONCI

#TOVARNAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE

YUMYUM
PARADISE



Matcha muffini

(z belo čokolado)

Zahtevnost



Sestavine

280 g Nutrigold pirine bele moke
3 žlički Nutrigold matcha prahu
150 g Nutrigold trsnega sladkorja
100 ml Nutrigold oljčnega olja
240 ml Nutrigold mandljevega napitka

50 g Nutrigold mandljevih listkov
2 žlički limoninega soka
lupinica 1 limone
12 g pecilnega praška
120 g grškega jogurta
1 žlička vanilije
100 g bele čokolade

Postopek

V mandljev napitek dodajte 2 žlički limoninega soka, premešajte in pustite ob strani. V eni posodi dobro premešajte moko, pecilni prašek in matcha prah. Nato dodajte sladkor in z rokami dobro zdrgnite limonino lupinico, dokler ne pusti arome. V sladkor potem dodajte olje, jogurt, vanilijo in mandljev napitek ter vse združite s stepeno metlico. Nato dodajte suhe sestavine in nežno mešajte, dokler se vse sestavine ne združijo. Na koncu vmešajte drobne kocke bele čokolade. Dajte zmes v model za muffine, posujte z mandljevimi listki in pecite 5 minut pri 190°C, nato pa znižajte na 170°C in pecite še 15 minut. Pustite, da se ohladijo, preden zaužijete.



#YUMYUMPARADISE



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



Sladica

(iz pistacij in oljčnega olja)

Zahtevnost



Sestavine

220 g Nutrigold pirine bele moke
180 ml Nutrigold sojinlega napitka
100 g Nutrigold pistacij
150 g Nutrigold trsnega sladkorja
100 ml Nutrigold oljčnega olja
100 g grškega jogurta
1 žlička arome vanilije
lupinica 1 limone
2 žlički limoninega soka
2 žlički pecilnega praška

Postopek

Sojinemu napitku dodajte limonin sok, premešajte in pustite ob strani. Pistacije, sladkor in limonino lupinico dodajte v multipraktik in drobno zmešajte. V posodi premešajte oljčno olje, jogurt in vanilijo. Potem dodajte mlete pistacije s sladkorjem in združite. Nato vmešajte sojin napitek in na koncu moko in pecilni prašek. Zmes prestavite v model za kruh in pecite okoli 50 minut pri 170°C z vključenim ventilatorjem. Pustite, da se ohladi pred rezanjem ter po želji posujte s sladkorjem v prahu.



#YUMYUMPARADISE



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





Zdrobova sladica

(z marelicami)

Zahtevnost



Sestavine

150 g Nutrigold pirine bele moke

220 g Nutrigold riževega zdroba

120 g Nutrigold trsnega sladkorja

80 ml Nutrigold sončničnega olja

50 g Nutrigold mandljevih listkov

12 g pecilnega praška

4 jajc

150 g grškega jogurta

sok iz 1/2 pomaranče

500 g marelic

Postopek

Premešajte jajca in sladkor s stepeno metlico ali z mešalnikom. Potem dodajte jogurt, olje in pomarančni sok ter vse skupaj združite. Dodajte moko, zdrob in pecilni prašek ter rahlo premešajte, da bo vse združeno. Zmes prestavite v model za peko, razporedite narezane marelice, posujte z mandljevimi listki ter pecite pri 180°C okoli 30 minut. Pustite, da se ohladi, preden narežete ter posujte, po želji, s sladkorjem v prahu.



#YUMYUMPARADISE



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



03_MED VALOVI IN LONCI | BRUNCH



Pita

(s češnjami in mandlji)

Zahtevnost



Sestavine

-biskvit-

170 g Nutrigold pirine bele moke

150 g Nutrigold trsnega sladkorja

2 jajci

120 g kisle smetane

1 žlička pecilnega praška

115 g masla

1 žlička vanilije

2 kapljici izvlečka mandlja

300 g češenj

-posip-

30 g Nutrigold pirine bele moke

50 g Nutrigold rjavega sladkorja

20 g Nutrigold mandljevih listkov

30 g stopljenega masla

Postopek

Najprej naredite biskvit tako, da s stepeno metlico ali z mešalnikom premešate sladkor in omeščalo maslo. Potem dodajte jajca, kisló smetano, vanilijo in mandljev ekstrakt, združite. Dodajte moko in pecilni prašek, premešajte. V zmes nežno vmešajte češnje očiščene koščice. Zmes prestavite v model za peko premera 25 cm. Posip naredite tako, da moko, maslo in sladkor zmečkate z vilico, dokler ne dobite drobtinaste zmesi. S posipom prekrijte biskvit in po vrhu posujte listke mandlja. Pecite pri 170°C okoli 40 minut. Pustite, da se ohladi, pred rezanjem ter po želji posujte s sladkorjem v prahu.



#YUMYUMPARADISE



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





Pesto

(iz pistacij)

Zahtevnost



Sestavine

- 100 g Nutrigold pistacij
- 2 žlici Nutrigold jedilnega kvasa
- 1 žlička Nutrigold himalajske soli
- 1/2 žličke Nutrigold mletega črnega popra
- 80 ml Nutrigold oljčnega olja
- 80 g listov bazilike
- 2 žlici limetinega soka
- 2 stroka česna
- 150 g testenin
- 5 češnjevih paradižniko

Postopek

Testenine po izbiri skuhajte po navodilih na embalaži. Vse druge sestavine za pesto dodajajte v multipraktiku in izdelajte, dokler se vse ne združi. Pridobljeni pesto postrezite s testeninami in narezanimi češnjevim paradižniki. Pesto hranite v hladilniku do enega tedna, lahko pa ga tudi uporabite kot namaz v sendvičih, omako za čips ali kot dodatek v raznih solatah.



#YUMYUMPARADISE



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



05_MED VALOVI IN LONCI | KOSILO



Teriyaki

(jajčevец z rižem)

Zahtevnost



Sestavine

100 g Nutrigold basmati riža

2 jajčevca

1 žlica gustina

-marinada-

115 g Nutrigold tamari omake

1 žlica Nutrigold jabolčnega kisa

2 žlici Nutrigold rjavega sladkorja

1/2 žlice Nutrigold ingverja v prahu

60 g mirina (riževega vina)

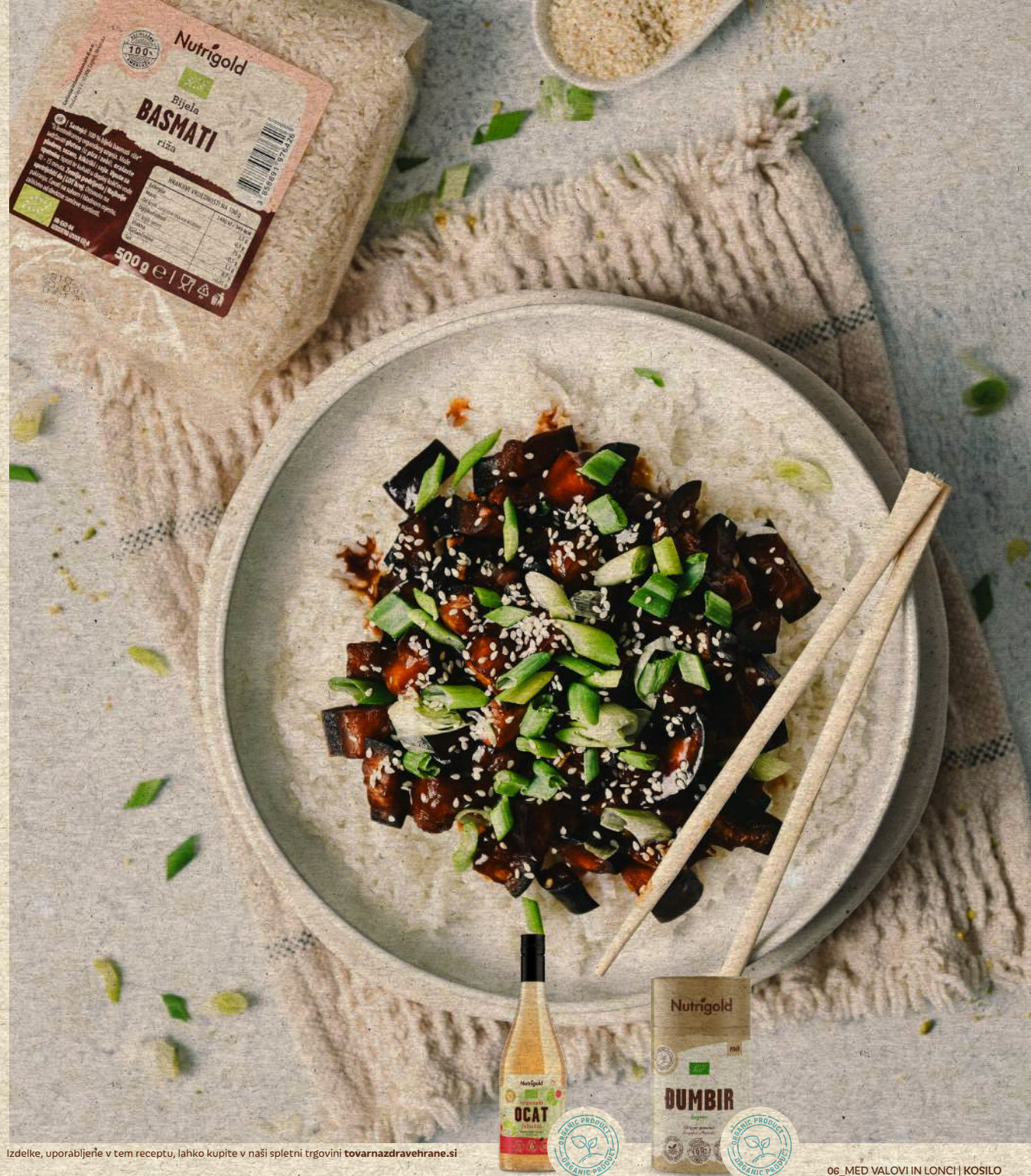
2 stroka česna, stisnjena

Postopek

Riž skuhajte po navodilih na embalaži. Jajčevce narežite na manjše koščke. Vse sestavine za marinado premešajte s stepeno metlico ter dodajte jajčevce in pustite marinirati vsaj 30 minut. Potem jajčevce prestavite na ponev, preostanek marinade shranite. Pecite okoli 10 minut z nenehnim mešanjem. Ko je jajčevce pečen, ga vzemite iz ponve in na ponev dodajte preostanek marinade. Gustin raztopite v vodi in dodajte marinadi, kuhajte na zmernem ognju z mešanjem, dokler se vse ne zgosti. Jajčevce postrezite z rižem, prelijte s pridobljeno omako in po želji posujte s semeni sezama in s spomladansko čebulo.



#YUMYUMPARADISE



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



06_MED VALOVI IN LONCI | KOŠILO



Orzo

(solata z avokadovim solatnim prelivom)

Zahtevnost



Sestavine

-solatni preliv-

- 65 g Nutrigold indijskih oreščkov
- 20 g Nutrigold jedilnega kvasa
- 2 žlici Nutrigold oljčnega olja
- 1 žlička Nutrigold himalajske soli
- 1/2 žličke Nutrigold mletega črnega popra
- 1 strok česna
- 1/2 večjega avokada
- 100 g grškega jogurta
- 3 žlice limoninega soka
- 20 g listov bazilike
- 50 ml vode od kuhanja testenin

- 150 g orzo testenin
- 1 sveža kumarica
- 100 g rukole
- 50 g kuhanega graha
- 1/2 avokada
- 100 g čičerike iz konzerve

Postopek

Orzo testenine ali katere druge testenine po lastni izbiri, skuhaite po navodilih na embalaži. Solatni preliv pripravite tako, da vse sestavine zmešate v namiznem mešalniku do gladke teksture. Premešajte vse sestavine za solato in na koncu prelijte s solatnim prelivom.



#YUMYUMPARADISE



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



07_MED VALOVI IN LONCI | VEČERJA



Humus

(iz pečenih paprik)

Zahtevnost



Sestavine

- 70 g Nutrigold tahini paste
- 35 ml Nutrigold oljčnega olja
- 1 žlička Nutrigold kumina
- 1 žlička Nutrigold himalajske soli
- 1 konzerva čičerike
- 1 strok česna
- sok iz 1 limone
- 3 pečenih paprik

Postopek

V namizni mešalnik dodajte vse sestavine in zmešajte do gladke teksture. Po potrebi dodajte nekoliko vode in konzerve čičerike, če vam je namaz preveč gost. Postrezite s priljubljenimi prigrizki, kot namaz na kruhu ali v sendviču, lahko pa tudi kot omako za testenine ali v raznih solatah.



#YUMYUMPARADISE



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





Presna Ferrero torta

Zahtevnost



Sestavine

-za podlago-

200 g Nutrigold lešnikov

4 žlic Nutrigold kokosovega olja

4 žlic Nutrigold javorjevega sirupa

35 g Nutrigold kakava

v prahu

1 žlička vanilije

Ščepec soli

-za kremo-

200 g Nutrigold indijskih

orešchkov

60 g Nutrigold kokosovega

olja

130 g Nutrigold agavinega sirupa

2 žlici Nutrigold kakava v prahu

100 ml vode

Postopek

Lešnike prepecite v pečici približno za 10 minut pri 170°C ter jim odstranite lupino. V multipraktik dodajte lešnike ter jih za kratek čas zmešajte, pazite vendar, da se ne začne ustvarjati maslo! Potem dodajte tudi druge sestavine za podlago in izdelajte do lepljive zmesi. Zmes stisnite v model premera 15-17 cm in pustite v hladilniku, medtem ko vi mešate kremo. Indijske oreščke namočite v vodi čez noč ali jih prekuhajte za okoli 10 minut, dokler ne omehčajo, potem jih odcedite in dobro sperite. V blender dodajte vse sestavine za kremo in zmešajte do gladke teksture. Kremo prelijte po podlagi in pustite v zamrzovalniku za nekaj ur ali čez noč. Torto pustite stati pri sobni temperaturi okoli 20 minut pred rezanjem, da se sprosti. Torta v zamrzovalniku lahko zdrži več mesecev, a ko je odmrznjena, je ne dajajte nazaj v zamrzovalnik, ampak jo hranite v hladilniku do tri dni.



#YUMYUMPARADISE



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

09_MED VALOVI IN LONCI | SLADICA



Presna Raffaello torta

Zahtevnost



Sestavine

-za podlago-

150 g Nutrigold blanširanih mandljev

40 g Nutrigold kokosovega olja

60 g Nutrigold agavinega sirupa

30 g Nutrigold nastrganega kokosa

1 žlička vanilije

-za kremo-

210 g Nutrigold indijskih oreščkov

75 g Nutrigold agavinega sirupa

45 g Nutrigold kokosovega olja

30 g Nutrigold nastrganega kokosa

5 žlic kokosove kreme

1 žlička vanilije

Postopek

Vse sestavine za podlago dajte v multipraktik in zmešajte do lepljive zmesi. Podlago vtisnite v model premera 15-17 cm in pustite v hladilniku, medtem ko vi pripravljate kremo. Indijske oreščke namočite v vodi čez noč ali jih prekuhajte 10 minut, da omehčajo in jih odcedite in dobro sperite. Vse sestavine za kremo dodajte v blender in zmešajte do gladke teksture. Kremo prelijte po podlagi in pustite v zamrzovalniku nekaj ur ali čez noč. Torto hranite pri sobni temperaturi okoli 20 minut pred rezanjem, da se sprosti.

*Če želite, kroglice za okras lahko naredite iz enake zmesi kot za podlago, znotraj vsake kroglice dajte 1 blanširan mandelj in kroglice povaljajte v nastrgan kokos.



#YUMYUMPARADISE



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



10_MED VALOVI IN LONCI | SLADICA



www.tovarnazdravehrane.si

Poslovalnice:

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