

TOVARNA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA

DOBRODOŠLA
POMLAD, ZELO
TE IMAMO RADI

#TOVARNAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE

YUMYUM
PARADISE

Naribani
lističi
kokosa
500g
Iz ekološkega
uzgoja
Nutngold



Velikonočne palačinke

Zahtevnost



Sestavine

- 1 skodelica Nutrigold pirine bele moke
- 2 skodelici Nutrigold mandljevega napitka
- 1 žlička Nutrigold vanilije v prahu
- 1 pecilni prašek
- 200g grškega jogurta
- 10 marelic iz kompota
- Pomarančna in limonina lupinica
- Ščepec sol

Postopek

Zmešajte moko, prah vanilije, sol, pecilni prašek ter lupinico pomaranče in limone. Dodajte mandljev napitek in vse združite s stepeno metlico. Pecite palačinke nekaj minut z vsake strani. Po vsaki palačinki namažite na debelo grški jogurt in na sredino dajte pol kosa marelice iz kompota.



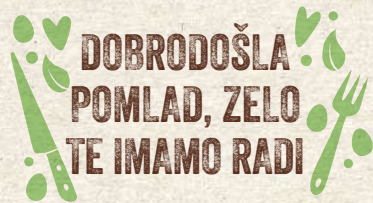
#YUMYMPARADISE



Izdelke, uporabljene v tem receptu, lahko kupite v naši spletni trgovini [tovarnazdravehrane.si](https://www.tovarnazdravehrane.si)



01_DOBRODOŠLA POMLAD | ZAJTRK



Čoko gnezda

Zahtevnost



Sestavine

100g **Nutrigold** nastrganega kokosa
100 g temne čokolade
Čokoladna jajca za okras

Postopek

Čokolado stopite na pari ter jo zmešajte s kokosom, po želji dodajte še kokosa ali čokolado, da bi lahko oblikovali gnezda. Z žlico za sladoled vzemite zmes na papir za peko, sredino vdolbite s prsti. Dajte v hladilnik na pol ure da se stisne ter v sredino dajte čokoladna jajca.



#YUMYUMPARADISE



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



02_ DOBRODOŠLA POMLAD | ZAJTRK



Sladka pletenica

Zahtevnost



Sestavine

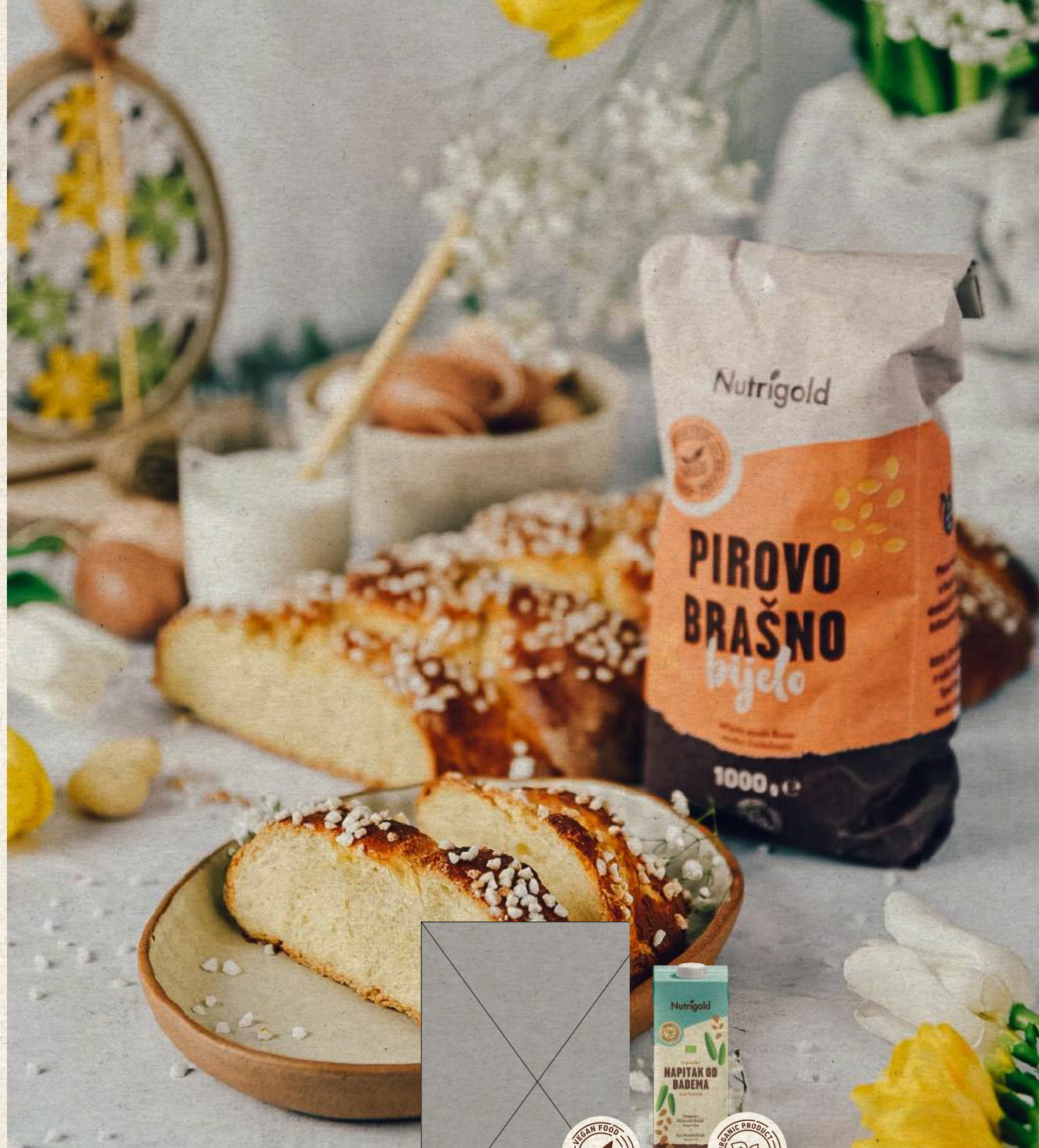
- 120 ml Nutrigold mandljevega napitka
- 100 g Nutrigold trsnega sladkorja
- 500 g Nutrigold pirine bele moke
- 160 ml Nutrigold mandljevega napitka
- 20 g svežega kvasa
- 80 g (veganskega) masla stopljenega
- 1 žlička soli
- 2 žlički arome vanilije
- Sladkor za okras

Postopek

Najprej aktivirajte kvas tako da ga razdrobite v sladkor in 120 ml mandljevega napitka, pustite 15 minut počivati. Za ta čas premešajte vse druge sestavine ter jim dodajte kvas in mleko in mešajte 10 minut, dokler se ne oblikuje kompaktno testo. Testo potem položite v pečico segreto na 50 stopinj da vzhaja 45 minut. Prestavite na pomokano površino ter prežetite. Razdelite na 3 dele: vsak del izdelajte v svaljek ter jih skupaj spletnite v pletenico. Pokrijte s krpo in pustite da vzhajajo še 30 minut ter premažite z rastlinskim mlekom, posujte s sladkorjem in pecite 30 minut na 180°C.



#YUMYUMPARADISE



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



03_DOBRODOŠLA POMLAD | BRUNCH



Velikonočna peciva

(s suhim sadjem)

Zahtevnost



Sestavine

250ml Nutrigold mandljevega napitka
80 g Nutrigold trsnega sladkorja
100 g Nutrigold rozin
20 g Nutrigold suhih brusnic
20 g Nutrigold suhih višenj
20 g Nutrigold suhih marelic
1 žlička Nutrigold cejlonskega cimeta

1/2 žličke Nutrigold muškarnega oreščka
10 g suhega kvasa
70 g masla
1 jajce
Lupinica pomaranče in limone
80 g moke za preliv

Postopek

Vse sestavine premešajte in zmešajte z nastavkom za testo približno 10 minut. Testo položite v naoljen pekač in pustite 45 da vzhaja, v pečici, segreti na 50°C. Prestavite na pomokano površino, razdelite na 12 enakih delov, vsak del oblikujte v kroglo in razporedite v pekač. Pokrijte z krpo in pustite še 30 minut da vzhaja. Potem naredite preliv tako da 80g moke zmešate z vodo do goste zmesi, kot je za ameriške palačinke, ter s tem prelivom narišite križ na vsaki krogli testa. Pecite 25 minut na 200°C ter po želji premažite peciva z marelično marmelado.



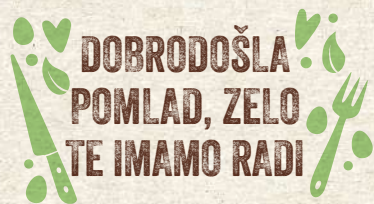
#YUMYUMPARADISE



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



04_DOBRODOŠLA POMLAD | BRUNCH



Glaziran tofu

(z zelenjavo)

Zahtevnost



Sestavine

2 bloka Nutrigold svežega tofuja
50 ml Nutrigold tamari omake
2 žlički Nutrigold dimljene paprike
Zelenjava po želji

-za glazuro-

50 g Nutrigold trsnega sladkorja
30 ml vode
4 česna zdrobljena
Ščepec cimeta
1 žlica gorčice
30 ml stopljenega (vegaskega) masla

Postopek

Tofu s tamari omako in dimljeno papriko dajte v plastično vrečko s tesnilom, vse dobro zmešajte in pustite da se marinira vsaj eno uro. Potem tofu pecite v pečici 50 minut na 180°C. Za ta čas pripravite glazuro tako da vse sestavine zmešate v manjšem loncu, dokler se sladkor ne stopi. Glazuro prelijte po tofuju ter pecite še 15 minut. Tofu potem narežite na tenke kose in postrezite z zelenjavo po želji (pečeno, dušeno, v woku, kuhano).



#YUMYUMPARADISE



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



Listnate blazinice

Zahtevnost



Sestavine

- 1 steklenica **Nutrigold** namaza iz gorčice in rukole
- 250 g listnatega testa
- Približno 10 špargljev
- 100 g ricotta sira
- 1 manjša bučka
- Sol, poper

Postopek

Testo razvaljajte na tenko ter ga z rezilom za pico ali nožem razdelite na četverkotnike. Po sredini vsakega komada testa namažite sloj namaza iz gorčice in rukole ter ricotta sir ter razporedite nekaj kolobarji bučk in eden špargelj. Testo zložite v blazinico in po želji premažite s stepenim jajcem in mlekom. Pecite na 200°C 15 minut.



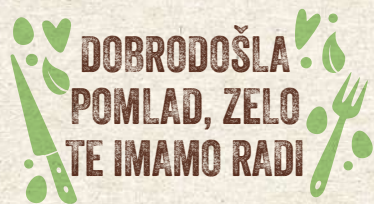
#YUMYUMPARADISE



Izdelke, uporabljene v tem receptu, lahko kupite v naši spletni trgovini [tovarnazdravehrane.si](https://www.tovarnazdravehrane.si)



06_DOBRODOŠLA POMLAD | KOSILO



Galette

(z zelenjavo)

Zahtevnost



Sestavine

300 g Nutrigold pirine bele moke
1 žlička Nutrigold suhega rožmarina
1 žlička soli
150 g masla
2 jajci

-nadev-
1/2 žličk Nutrigold harissa
začimb
120 g ricotta sira
1 manjša bučka
Nekaj špargljev
5 češnjevih paradižnikov
Sveža bazilika
Sol, poper, oljčno olje

Postopek

Moko, sol in maslo razdrobite z rokami, dokler ne dobite nekaj podobnega krušnim drobtinam, dodajte jajce in rožmarin ter prežetite v gladko testo. Testo razvaljajte po pomokani površini ter ga premažite z ricotto, v katero ste dali harissa začimbo. Razporedite bučke in šparglje ter zvijte robove testa. Pecite na 180°C približno 30 minut. Pred koncem peke dodajte paradižnik in baziliko.



#YUMYUMPARADISE



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



07_DOBRODOŠLA POMLAD | VEČERJA



Hitre quiche košarice

Zahtevnost
●●●●●

Sestavine

- 1 žlička Nutrigold muškatalega oreščka
- 200 g listnatega testa
- 4 jajc
- 150 g ricotta sira
- 5-6 šampinjonov
- 2 spomladanski čebuli
- 5 špargljev
- Sol, poper

Postopek

Testo razvaljate, razrežite na četverkotnike in vsak kos potem stisnite v model za mafine. Na nekoliko oljčnega olja prepražite spomladansko čebulo, šampinjone in šparglje ter jih zmešajte z jajci in ricotta sirom. Začinite s soljo, poprom in muškatnim oreščkom. Zmes dajte v testo, ki je v modelu za mafine in pecite 20 minut na 190°C.



#YUMYUMPARADISE



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



08_DOBRODOŠLA POMLAD | VEČERJA



Korenčkova torta

Zahtevnost



Sestavine

250g **Nutrigold** pirine bele moke
2 žlički **Nutrigold** cejlonskega cimeta
1/2 žličk **Nutrigold** trsnega sladkorja
100 g mletih **Nutrigold** orehov
2 žlički pecilnega praška
250 g ribanega korenčka
2 jajci
120 ml olja
Ščepec soli

-krema-
200 g krem sira
100 g kisle smetane
120 g sladkorja v prahu
2 žlički arome vanilije
1 žlička limoninega soka

Postopek

Zmešajte vse sestavine za torto in združite s stepeno metlico. Pecite v modelu razmerja 20 cm. Za kremo premešajte vse sestavine s stepeno metlico. Ko se biskvit ohladi, ga premažite s kremo in okrasite z oreh.



#YUMYUMPARADISE



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



09_DOBRODOŠLA POMLAD | SLADICA



Jaffa kuglof

Zahtevnost



Sestavine

250 ml Nutrigold mandljevega napitka

320 g Nutrigold bele pirine moke

200 g Nutrigold trsnega sladkorja

Sok **1** velike pomaranče

Lupinice **3** velikih pomaranč

100 g kandirane pomaranče

100 ml olja

2 žlički pecilnega praška

100 g temne čokolade

Ščepec soli

Postopek

Posebej premešajte suhe in mokre sestavine ter združite s stepeno metlico. Pecite v modelu za kuglof okoli 1 uro na 170°C. Ko se kuglof ohladi, ga prelijte s stopljeno temno čokolado.



#YUMYUMPARADISE



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



10_DOBRODOŠLA POMLAD | SLADICA



www.tovarnazdravehrane.si

Poslovalnice:

Zagreb | Split | Reka | Varaždin | Pulj | Zadar