

TOVARNA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA

Malo kuham
malo se kopam

#TOVARNAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE

YUMYUM
PARADISE



Ajdov puding

(z borovnicami)

Zahtevnost



Sestavine

- 150 g Nutrigold ajde
- 3 žlic Nutrigold agavinega sirupa
- 1 žlička Nutrigold kokosovega olja
- 2 žlici Nutrigold olušenih semen konoplje
- 2 žlički limoninega soka
- 500 g borovnic

Postopek

Ajdo potopite v vodi in pustite čez noč, ter jo izperite in precedite. Vse sestavine izdelajte v namiznem mešalniku do gladke teksture in prestavite v posodice za serviranje. Puding bo se s hlajenjem še dodatno zgostil. Okrasite z borovnicami in mandljevim listki.



#YUMUPARADISE



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





Bananin puding

(s piškoti)

Zahtevnost



Sestavine

- 300 ml Nutrigold mandljevega napitka
- 30 ml Nutrigold agavinega sirupa
- 2 žlici Nutrigold tapiokine moke
- 1 žlička Nutrigold vanilije v prahu
- 1/2 žličke kurkume v prahu
- 2 zreli banani
- 100 g piškotov

Postopek

Tapiokino moko zmešajte z 2 žlici mandljevega napitka. Banano zmečkajte v manjšem loncu in zmešajte z agavinim sirupom, preostankom mandljevega napitka, vanilijo in kurkumo ter kuhajte, dokler na zavre. Potem dodajte tapioko in mešajte, dokler se ne zgosti. Prestavite v posodice za serviranje skupaj z zmletimi piškoti.



#YUMYUMPARADISE



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





Jogurtova torta

(z breskvami)

Zahtevnost



Sestavine

- 380 g Nutrigold pirine bele moke
- 180 g Nutrigold trsnega sladkorja
- 1 žlička Nutrigold vanilije v prahu
- 1/2 žličke Nutrigold cejlonskega cimeta
- 1/2 žličke Nutrigold muškatalega oreščka
- 30 g Nutrigold mandljevih listkov
- 45 ml Nutrigold oljčnega olja
- 130 ml Nutrigold ghee masla
- 10 g pecilnega praška
- 150 g grškega jogurta
- 2 zreli breskvi
- Ščepec soli
- 3 jajc

Postopek

Maslo stopite in ga zmešajte s sladkorjem. Dodajte jogurt, jajca in vanilijo. Vmešajte suhe sestavine (moko, pecilni prašek, cimet, muškati orešček, sol). Z mešanjem dodajate tudi olje. Zmes zlijte v pekač razmerja 20 cm ter na vrh razporedite narezane breskve in potresite z mandljevimi listki. Pecite na 180 stopinj okoli 1 uro. Pustite da se ohladi, preden ste torto narezali. Postrezite z grškim jogurtom in s svežim sadjem.



#YUMYUMPARADISE



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





Kolač

(z marelicami)

Zahtevnost



Sestavine

- 190 g Nutrigold pirine bele moke
- 150 g Nutrigold trsnega sladkorja
- 110 ml Nutrigold sončničnega olja
- 1 žlička Nutrigold vanilije v prahu
- 120 g grškega jogurta
- 10 g pecilnega praška
- 130 g marelic
- 50 g marmelade iz marelic
- Ščepec soli
- 2 limoni
- 3 jajc

Postopek

Premešajte sladkor, limonino lupinico, jogurt, jajca in vanilijo s stepeno metlico. Dodajte moko, sok, pecilni prašek. Na koncu dodajte olje. Polovico zmesi zlijte v model za kruh ter dodajte narezane marelice in nekaj žlic marelične marmelade. Prelijte s preostankom zmesi, na vrhu pa razporedite preostanek marelic in marmelado, ter po želji potresite z mandljevimimi listki. Pecite na 180°C okoli 50 minut.



#YUMYUMPARADISE



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



04_MALO KUHAM, MALO SE KOPAM | BRUNCH



Juha iz listov redkvice

Zahtevnost



Sestavine

- 30 g Nutrigold ghee masla
- 2 žlički Nutrigold bazilike
- 1 čebula
- 2 česna
- 250 g krompirja
- 250 ml vode
- 1 žlička soli
- 2 šopka listov redkvice
- 370 ml zelenjavne jušne osnove

Postopek

Na maslu porumenite čebulo ter ji dodajte česen in sesekljane kocke krompirja ter prelijte z vodo in kuhajte 10 minut, dokler krompir ni nekoliko mehkejši. Potem dodajte liste redkvic in zelenjavno jušno osnovo ter kuhajte še 10 minut. S paličnim mešalnikom zmešajte do gladke kreme ter začinite s soljo, poprom in z baziliko.



#YUMYUMPARADISE



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



05_MALO KUHAM, MALO SE KOPAM | KOSILO



Poletna solata

(z mladim krompirjem in s stročjim fižolom)

Zahtevnost



Sestavine

-solatni preliv-

75 ml Nutrigold oljčnega olja

30 ml Nutrigold jabolčnega kisa

2 žlički Dijon gorčice

1 žlica kaparov

3 oljke

2 česna

1 žlička soli

1/2 žličke popra

900 g mladega krompirja

1 žlička soli

400 g stročjega fižola

10 oljk

Sveži peteršilj

Postopek

Solatni preliv pripravite tako da vse sestavine zmešate s paličnim mešalnikom. Mladi krompir operite, prerežite na pol in dajte kuhat v slani vodi približno 10 minut. Nato dodajte stročji fižol in kuhajte še 5 minut. Ohladite, dodajte oljke in sesekljan peteršilj ter vse prelijte s prelivom.



#YUMYUMPARADISE



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



06_MALO KUHAM, MALO SE KOPAM | KOSILO



Palačinke iz blitve

Zahtevnost



Sestavine

- 60 g Nutrigold pirine bele moke
- 120 ml Nutrigold sojinoga napitka
- 1 žlička Nutrigold česna v prahu
- 1 čebula
- 2 česna
- 3 jajc
- 200 g blitve
- 2 žlički pecilnega praška
- 1 žlička soli
- Ščepec popra

Postopek

Blitvo operite in drobno sesekljajte ter združite vse sestavine s stepeno metlico. Pecite na naoljeni ponvi po 2 minuti z vsake strani. Postrezite z grškimi jogurtom ali v sendviču.



#YUMYUMPARADISE



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



07_MALO KUHAM, MALO SE KOPAM | VEČERJA



Hitri kruhki

(s sirom in spomladansko čebulo)

Zahtevnost



Sestavine

- 150 g Nutrigold pirine bele moke
- 80 g Nutrigold ghee masla
- 1 žlička Nutrigold himalajske soli
- 1 žlička Nutrigold muškatego oreščka
- 1/2 žličke Nutrigold mletega črnega popra
- 250 ml vode
- 4 jajc
- 80 g ribanega sira
- 2 spomladanski čebuli

Postopek

V manjšem loncu premešajte vodo, maslo, sol, muškati orešček in poper ter kuhajte, dokler ne zavre. Umaknite iz ognja ter dodajte moko in dobro združite z leseno kuhalnico. Dodajte eno po eno jajce z nenehnim mešanjem. Na koncu vmešajte nariban sir in sesekljano spomladansko čebulo. Z žlico za sladoleđ vzemite ven zmes na pekač, na katerem je že peki papir, ter pecite na 200°C približno 20 minut. Postrezite toplo.



#YUMYUMPARADISE



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



Galette

(z breskvami in borovnicami)

Zahtevnost



Sestavine

-za testo-

190 g Nutrigold pirine bele moke
170 g masla
Ščepec soli
50 ml ledene vode

25 g Nutrigold pirine polnozrnate moke
20 g Nutrigold mandljeve moke

450 g breskev
150 g borovnic
50 g Nutrigold brezovega sladkorja

Postopek

Moko in maslo razdrobite z rokami ter dodajte sol in vodo in preghnetite gladko testo. Pustite ga v hladilniku 20 minut. Testo razvaljajte v krog ter po sredini posujte polnozrnato pirino in mandljevo moko. Razporedite narezane breskve in borovnice ter posujte s sladkorjem. Robove testa prepognite navznoter in potesite z mandljevim listki. Pecite približno 30 minut na 180°C.



#YUMYUMPARADISE



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



09_MALO KUHAM, MALO SE KOPAM | SLADICA



Veganska panna cotta

(z malinami)

Zahtevnost



Sestavine

- 30 g Nutrigold tapiokine moke
- 230 ml Nutrigold sojinega napitka
- 50 g Nutrigold eritritola
- 200 g kokosove kreme
- 5 g agar agar praha
- 300 g malin
- 1 strok vanilije
- Ščepec soli

Postopek

Ttapiokino moko in agar agar premešajte s 4 žlic sojinega napitka. Preostanek napitka dajte v manjši lonec z eritritolom, kokosovo kremo, s soljo in vanilijo in pustite da zavre in dodajte zmes s tapioko. Za kratek čas kuhajte z nenehnim mešanjem ter prestavite v posodice za serviranje. Maline zavrite z malo sladkorja in precedite skozi fino cedilo in tik pred serviranjem prelijte čez panna cotto. Okrasite s svežimi malinami in rdečim ribezom.



#YUMUMPARADISE



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



10_MALO KUHAM, MALO SE KOPAM | SLADICA



www.tovarnazdravehrane.si

Poslovalnice:

Zagreb | Split | Reka | Varaždin | Pulj | Zadar