



TOVARNA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA

Nepozabni Recepti

#TOVARNAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE



Nepozabni Recepti

Gingerbread granola

Zahtevnost



Sestavine

- 400 g Nutrigold grobih ovsenih kosmičev
- 100 g Nutrigold pekanskih orehov
- 60 g Nutrigold sušenih brusnic
- 50 g Nutrigold bučnih semen
- 2 žlički Nutrigold cimeta
- 1 žlička Nutrigold ingverja v prahu
- 1 žlička arome vanilije
- 1/2 žličke Nutrigold muškarnega oreščka
- 1/2 žličke Nutrigold mletega klinčka
- 2 žlici Nutrigold rjavega sladkorja
- 80 ml Nutrigold kokosovega olja
- 170 g meda
- 70 g melase

Postopek

V manjši ponvi premešajte sladkor, kokosovo olje, med, melaso in vanilijo ter pustite na zmernem ognju, vse dokler se vse sestavine ne stalijo in povežejo. Vse druge sestavine premešajte v večji skledi ter prelijte zmes iz ponve in dobro zmešajte. Razporedite po pekaču, oziroma peki papirju na pekaču in pecite na 160°C 25 minut. Vsakih 5 minut premešajte, da se ne zažge. Pustite, da se popolnoma ohladi ter zlomite z rokami in shranite v stekleničko.



#YUMYUMPARADISE



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



Nepozabni Recepti

Gingerbread piškotki

Zahtevnost



Sestavine

- 360 g Nutrigold pirine bele moke
- 150 g Nutrigold rjavega sladkorja
- 7 g Nutrigold mletega klinčka
- 16 g Nutrigold cimeta
- 24 g Nutrigold ingverja v prahu
- 8 g Nutrigold muškarnega oreščka
- 170 g masla
- 150 g sladkorne melase
- 2 žlici mleka
- Ščepec soli

Postopek

Premešajte moko, sladkor, vse začimbe in sol. Dodajte maslo narezano na listke ter z rokami razdrobite zmes. Dodajte tekočo melaso in mleko ter zgnete v gladko testo. Če imate težave s testom, dodajte še nekoliko mleka, če pa je preveč lepljivo, potem dodajte še nekoliko moke. Pustite testo v hladilniku 20 minut ter ga razvaljajte po pomokani površini in izrežite oblike. Pecite 10 minut na 180°C. Piškoti bi morali biti mehki ko jih vzamete iz pečice, s hlajenjem pa se bodo dodatno strdili.



#YUMYUMPARADISE



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



02. NEPOZABNI RECEPTI | ZAJTRK

Nepozabni Recepti

Kuglof (s čokolado)

Zahtevnost



Sestavine

- 390 g Nutrigold pirine bele moke
- 150 g Nutrigold trsnega sladkorja
- 100 g Nutrigold rjavega sladkorja
- 1 žlička Nutrigold mandljevega napitka
- 70 g Nutrigold kokosovega olja
- 90 g stopljenega masla
- 80 g kisle smetane
- 1 žlica arome vanilije
- 250 g čokolade
- 12 g pecilnega praška
- Ščepec soli
- 3 jajca

Postopek

Premešajte moko, sladkor, cimet, sol in pecilni prašek. V drugi skledi premešajte jajca, stopljeno maslo, mandljev napitek, stopljeno kokosovo olje, vanilijo in kisko smetano. Suhe sestavine dodajte mokrim in vse skupaj združite s stepeno metlico. Na koncu vmešajte koščke čokolade. Pecite v modelu za kuglof 50-60 minut na 170°C. Pustite da se ohladi ter posujte s sladkorjem v prahu.



#YUMYUMPARADISE



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



03_NEPOZABNI RECEPTI | BRUNCH

Nepozabni Recepti

Piškotki (z limono in makom)

Zahtevnost



Sestavine

- 500 g Nutrigold pirine bele moke
- 115 g Nutrigold trsnega sladkorja
- 2 žlici Nutrigold maha
- 40 g Nutrigold tapiokine moke
- 225 g masla (sobne temperature)
- 30 g limonine lupinice

Postopek

Iz vseh sestavin pregnetite gladko testo, z rokami ali v samostojnem mešalniku. Pustite testo stati v hladilniku 20 minut. Razvaljajte na pomokani površini in izrežite oblike po želji. Pecite 10-12 minut na 180°C. Po želji posujte s sladkorjem v prahu.



#YUMYUMPARADISE



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



04_NEPOZABNI RECEPTI | BRUNCH

Nepozabni Recepti

Mehiška kvinoja

Zahtevnost



Sestavine

- 185 g Nutrigold kvinoje
- 2 žlici Nutrigold oljčnega olja
- 3 strokov česna
- 1 pikantna paprika
- 250 ml vode
- 1 konzerva črnega fižola
- 1 konzerva koruze
- 1 konzerva sesekljanega paradižnika
- Začimbe (sol, poper, dimljena paprika, chilli)

Postopek

Na oljčnem olju zarumenite česen in pikantno papriko ter jima dodajte vse druge sestavine in kuhajte še 20 minut, dokler kvinoja ni mehka. Tako pripravljeno kvinojo lahko jeste kot glavno jed s solato ali jo lahko porabite za polnjenje tortilj ali za buritose.



#YUMYUMPARADISE



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



05_NEPOZABNI RECEPTI | KOSILO

Mac & cheese

(z bučo)

Zahtevnost



Sestavine

60 g Nutrigold jedilnega kvasa	1 večja čebula
70 g Nutrigold indijskih oreščkov	2 manjša korenčka
400 ml Nutrigold kokosovega mleka	200 g makaronov
1 žlica Nutrigold tapiokine moke	1 žlica limoninega soka
1 buča srednje velikosti	Sol, poper, dimljena paprika
4 strokov česna	

-posip-

1 žlica Nutrigold jedilnega kvasa
3 žlic Nutrigold kokosovega olja
65 g panko krušnih drobtin
Ščepec soli in dimljene paprike

Postopek

Bučo olupite in očistite, narežite na kocke. Pecite bučo skupaj s korenčkom, čebulo in česnom 25 minut na 200°C. Skuhajte testenine po navodilih za uporabo in pečeno zelenjavo preložite v blender, dodajte prekuhane indijske oreščke, jedilni kvas, kokosovo mleko, tapioko, limono in začimbe ter zmešajte do gladke kreme. Po potrebi dodajte še nekoliko vode od kuhanja testenine za redkejšo omako. Za posip premešajte vse sestavine. Kuhane testenine preložite v skledo za pečenje, prelijte z omako ter posujte z panko drobtinami in pecite v pečici na 200°C približno 20 minut.



#YUMYUMPARADISE



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



Nepozabni Recepti

Bogata omaka

(iz gob)

Zahtevnost



Sestavine

- 3 žlic Nutrigold oljčnega olja
- 2 žlici Nutrigold jedilnega kvasa
- 2 žlici Nutrigold tapiokine moke
- 60 ml Nutrigold mandljevega napitka
- 1/2 žličke Nutrigold muškarnega oreščka
- 2 žlici Nutrigold tamari omake
- 120 ml rdečega vina
- 500 g mešanice gob
- 480 ml zelenjavne jušne osnove
- 1 večja čebula
- 3 česna
- Sol, poper

Postopek

Na oljčnem olju zarumenite čebulo in česen ter dodajte gobe in dušite še 10 minut. Za ta čas premešajte mandljev napitek, tapioko in jedilni kvas. V gobe dodajte vino, jušno osnovo in tamari omako ter pustite da zavre, dokler alkohol ne izhlapi. Potem dodajte zmes s tapioko in mešajte, dokler se ne zgosti. Del omake ločite ter s paličnim mešalnikom zmešajte do gladke kreme, potem pa vse skupaj vrnite nazaj v lonec. Začinite po okusu. Postrezite s testeninami po želji, z njoki ali s pire krompirjem.



#YUMYUMPARADISE



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



07_NEPOZABNI RECEPTI | VEČERJA

Nepozabni Recepti

Pečena cvetača

Zahtevnost



Sestavine

- 1 žlička Nutrigold dimljene paprike
- 3 žlic Nutrigold oljčnega olja
- 1/2 žličke Nutrigold harisse
- 1 glava cvetače
- 4 česna
- Sok iz pol limone
- 4 žlic Martinija
- 1/2 žlička soli

Postopek

Odstranite liste iz cvetače. V možnarju zdrobite česen ter dodajte oljčno olje, dimljeno papriko, sol, harisso, limonin sok in Martini. Mešanico začimb dobro zmešajte ter vtirite v cvetačo in pecite 180°C približno 1 uro.



#YUMYUMPARADISE



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



08_NEPOZABNI RECEPTI | VEČERJA

Nepozabni Recepti

Buckeye kroglice

Zahtevnost



Sestavine

250 g Nutrigold arašidovega masla

1 žlica Nutrigold kokosovega olja

90 g masla

150 g sladkorja v prahu

200 g temne čokolade

1 žlica arome vanilije

Ščepec soli

Postopek

Maslo raztopite ter zmešajte z arašidovim maslom, sladkorjem v prahu, soljo in vanilijo. Vse skupaj dobro zmešajte z mešalnikom. Z rokami oblikujte kroglice ter jih dajte v hladilnik za 30 minut. Za ta čas stopite čokolado in kokosovo olje. Kroglico započite na zobtrebec in jo pomočite v čokolado, vrh naj bo prazen. Ponovno postavite v hladilnik še za 20 minut, da se čokolada strdi.



#YUMYUMPARADISE



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



09_NEPOZABNI RECEPTI | SLADICA

Nepozabni Recepti

Mehke cimetove rolice

Zahtevnost



Sestavine

- 280 g Nutrigold pirine bele moke
- 150 g Nutrigold trsnega sladkorja
- 1/2 žličke pecilnega praška
- 170 g masla
- 1 jajce
- 2 žlički arome vanilije
- Ščepec soli

-nadev-

- 1 žlička Nutrigold cimeta
- 30 g masla
- 50 g sladkorja

Postopek

Maslo sobne temperature zmešajte s sladkorjem ter dodajte jajce in vanilijo. Potem dodajte moko, pecilni prašek in sol. Z rokami oblikujte testo ter ga razdelite na 2 dela in vsaki del razvaljajte v pravokotno obliko. Testo premažite s stopljenim maslom ter posujte z mešanico cimeta in sladkorja. Zavijte testo podolgovato, dajte ga na peki papir na krožniku in pustite v hladilniku 2 uri. Testo izrežite ter vsako rolco zasebno razporedite na pekač in pecite 10 minut na 180°C.



#YUMYUMPARADISE



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



10_NEPOZABNI RECEPTI | SLADICA



www.tovarnazdravehrane.si

Poslovalnice:

Zagreb | Split | Reka | Varaždin | Pulj | Zadar