

TOVARNA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA

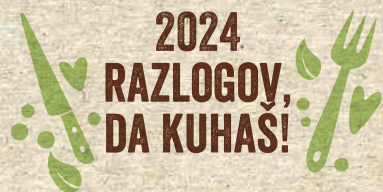
2024

RAZLOGOV,
DA KUHAŠ!

#TOVARNAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE

YUMYUM
PARADISE



Granola

(z mandlji in pomarančo)

Zahtevnost



Sestavine

- 400 g Nutrigold ovsenih kosmičev
- 200 g Nutrigold mandljev
- 1 žlička Nutrigold cimeta
- 1/2 žličke Nutrigold himalajske soli
- 120 ml Nutrigold kokosovega olja
- 170g Nutrigold javorjevega sirupa
- 2 žlici Nutrigold trsnega sladkorja
- Lupinica iz 2 pomaranč
- 1 žlička arome vanilije
- 100 g zlatih rozin

Postopek

2 žlici sladkorja z rokami vrtite v lupinice pomaranče in pustite, da pustijo aromo. Premešajte ovsene kosmiče, sladkor s pomarančo, mandlje, cimet in sol ter jim dodajte stopljeno kokosovo olje, javorjev sirup in vanilijo. Vse dobro zmešajte. Razporedite na pekač, kjer je peki papir, ter pecite 25 minut na 160°C. Med pečenjem nekajkrat premešajte. Na koncu vmešajte rozine. Pustite, da se ohladi ter zlomite z rokami in shranite v stekleničko.



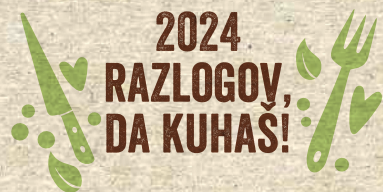
#YUMYUMPARADISE



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



01_2024 RAZLOGOV, DA KUHAŠ! | ZAJTRK



Ovseni bananin kruh

Zahtevnost



Sestavine

- 200 g Nutrigold ovsenih kosmičev
- 10 g Nutrigold datljev
- 50 g Nutrigold trsnega sladkorja
- 1 žlička Nutrigold cimeta
- 4 zrelih banan
- 3 jajc
- 2 žlički arome vanilije
- 2 žlički pecilnega praška
- 100 g čokolade

Postopek

Datlje potopite v vroči vodi, da omehčajo, ter jih očistite koščic. Ovsene kosmiče zmeljite v moko ter v namiznem mešalniku dodajte druge sestavine. Na koncu vmešajte sesekljano čokolado. Zmes prestavite v model za kruh in pecite 50 minut na 170°C.



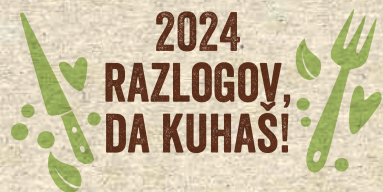
#YUMYUMPARADISE



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



02_2024 RAZLOGOV, DA KUHAŠ! | ZAJTRK



Čoko sladica

(iz banane in čičerike)

Zahtevnost



Sestavine

- 25 g Nutrigold kakava v prahu
- 16 g Nutrigold datljev
- 2 zreli banani
- 3 jajc
- 1 konzerva čičerike
- 2 žlički arome vanilije
- 2 žlički pecilnega praška
- 100 g temne čokolade

Postopek

Čokolado stopite na pari ali v mikrovalovni pečici. Datlje namočite v topli vodi ter jih očistite koščic. Vse sestavine dodajte v namizni mešalnik in zmešajte do gladke kreme. Zmes prestavite v model premera 20cm in pecite 35 minut na 180°C. Pustite, da se ohladi preden jo narežete, ter po želji posujte s sladkorjem v prahu.



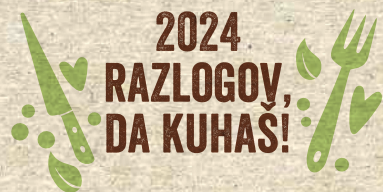
#YUMYUMPARADISE



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



03_2024 RAZLOGOV, DA KUHAŠ! | BRUNCH



2024
RAZLOGOV,
DA KUHAŠ!

Torta

(iz polente in pomaranče)

Zahtevnost



Sestavine

-za biskvit-

170 g **Nutrigold** mandljeve moke
170 g **Nutrigold** trsnega sladkorja
80 g **Nutrigold** polente
240 g masla
3 jajc
2 pomaranči
1 žlička pecilnega praška
1 žlička arome vanilije
1 žlička arome pomaranče

-za sirup-

60 ml pomarančnega soka
2 žlici sladkorja
Ščepec kardamoma v prahu

Postopek

Naribajte lupinico 2 pomaranč in ju vtrite v sladkor, dokler ne zadišijo. Nato dodajte maslo sobne temperature ter mešajte, vse dokler ni penasto. Dodajte jajca in vse druge sestavine. Pecite v modelu premera 20cm za 40 minut na 170°C. Pred koncem peke pa izdelajte sirup, tako da sestavine date v manjšo ponev in kuhajte nekaj minut, dokler se ne zgosti. Torto vzemite ven iz pečice, prebodite z zobotrebcom ter prelijte s sirupom. Pustite ohladiti, preden ste narezali torto.



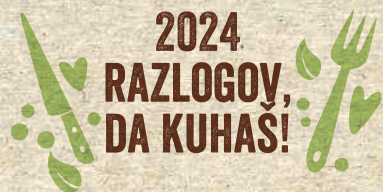
#YUMYUMPARADISE



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



04_2024 RAZLOGOV, DA KUHAŠ! | BRUNCH



2024
RAZLOGOV,
DA KUHAŠ!

Testenine

(s pestom iz brokolija)

Zahtevnost



Sestavine

- 40 g Nutrigold pinjol
- 30ml Nutrigold oljčnega olja
- 200 g testenin po izbiri
- 1 glava brokolija
- 2 pesti sveže bazilike
- 3 česna
- 3 žlic ribanega parmezana
- Sol, poper

Postopek

Brokoli skuhamo 2 minuti v slani vodi, potem ga dajemo ven in v tej vodi pa skuhamo testenine. V namiznem mešalniku zmešamo brokoli z vsemi drugimi sestavinami, po potrebi dodamo vode od kuhanja testenin, dokler ne dobimo kremasto omako. Z omako prelijemo testenine in postrežemo.



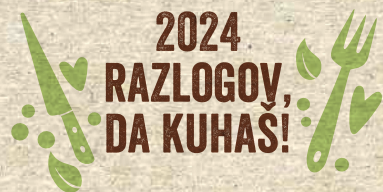
#YUMYUMPARADISE



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



05_2024 RAZLOGOV, DA KUHAŠ! | KOSILO



"Ovsotto" z bučo

(rižota iz ovs)

Zahtevnost



Sestavine

- 150 g Nutrigold oluščenega ovs
- 2 žlici Nutrigold oljčnega olja
- 2 žlički Nutrigold himalajske soli
- 1 manjša buča
- 1 dl belega vina
- 2 žlici masla
- 1 čebula
- 3 česna
- Popper, dimljena paprika

Postopek

Bučo olupite, očistite in sesekljajte na drobne kocke. Na oljčnem olju pražite čebulo in česen nekaj minut. Dodajte bučo in oves ter vse prelijte z vinom in kuhajte nekaj minut, dokler alkohol ne izhlapi. Potem prelijte vse z vodo ali z zelenjavno jušno osnovo in kuhajte, dokler oves ne omehča, 40-55 minut. Začinite s soljo, poprom in dodajte ščepec dimljene mlete paprike. Na koncu dodajte nekoliko masla.



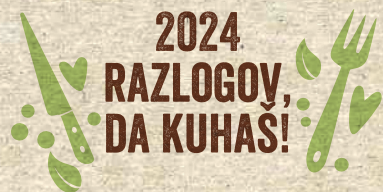
#YUMYUMPARADISE



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



06_2024 RAZLOGOV, DA KUHAŠ! | KOSILO



Juha

(iz pečene cvetače)

Zahtevnost



Sestavine

- 3 žlic Nutrigold oljčnega olja
- 1 žlička Nutrigold muškatalega oreščka
- 1 glava cvetače
- 1 čebula
- 3 česna
- 450ml zelenjavne jušne osnove
- 2 žlici masla
- Sok iz 1/2 limone
- Sol, poper

Postopek

Cvetačo očistite listov ter narežite na manjše koščke, prelijte z oljem, začinite s soljo in poprom ter pecite na 190°C 20 minut. Na oljčnem olju zarumenite čebulo in česen ter dodajte pečeno cvetačo, vse prelijte z zelenjavno jušno osnovo in kuhajte 20 minut. S paličnim mešalnikom ali v namiznem mešalniku zmešajte do gladke kreme. Na koncu začinite s soljo, poprom in limoninim sokom ter vmešajte maslo.



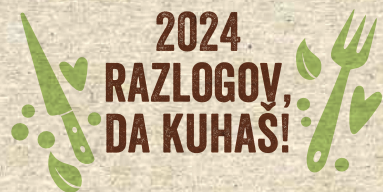
#YUMYMPARADISE



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



07_2024 RAZLOGOV, DA KUHAŠ! | VEČERJA



Pomfrit

(iz kolerabe)

Zahtevnost



Sestavine

- 2 žlici Nutrigold oljčnega olja
- 2 žlički Nutrigold paprike v prahu
- 2 žlici Nutrigold jedilnega kvasa
- 2 žlici Nutrigold himalajske soli
- 1 žlička Nutrigold česna v prahu
- 3 kolerabe

Postopek

Kolerabe olupite in narežite kot pomfrit. Začinite z vsemi drugimi sestavinami ter pecite v pečici 20 minut na 190°C. Zunaj mora biti hrustljivo, znotraj pa mehko in sočno. Koleraba je dovolj pečena ko več ni grenka, ampak sladka. Postrezite z omako po želji.

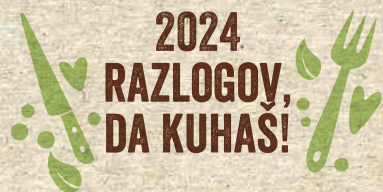


#YUMYUMPARADISE



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

08_2024 RAZLOGOV, DA KUHAŠ! | VEČERJA



Sladica

(iz datljev in jabolk)

Zahtevnost



Sestavine

160 g Nutrigold pirine bele moke

25 g Nutrigold datljev

2 žlički Nutrigold cimeta

470 ml vode

240 g masla

4 jajc

2 jabolk

12 g pecilnega praška

2 žlički arome vanilije

Postopek

Datlje očistite koščic, jabolki olupite in narežite na kocke. Datlje in jabolki dajte v manjši lonec z vodo in kuhajte 10 minut. Potem jih s paličnim mešalnikom zmešajte do gladke kreme. Dodajte druge sestavine v jabolčno in datljevo kremo ter zmes preložite v model premera 25cm in pecite 40 minut na 180°C. Po želji postrezite s slanim karamelom.



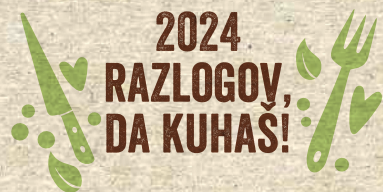
#YUMYUMPARADISE



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



09_2024 RAZLOGOV, DA KUHAŠ! | SLADICA



2024
RAZLOGOV,
DA KUHAŠ!

Sladica

(iz korenčka in ingverja)

Zahtevnost



Sestavine

- 190 g Nutrigold pirine bele moke
- 4 žlički Nutrigold ingverja v prahu
- 170 g Nutrigold trsnega sladkorja
- 3 žlice Nutrigold javorjevega sirupa
- 60 ml Nutrigold kokosovega olja
- 80 g Nutrigold orehov, mletih
- 190 g naribanega korenčka
- 2 žlički pecilnega praška
- 2 jajc

Postopek

Premešajte nariban korenček z jajcema, stopljenim kokosovim oljem in javorjevim sirupom. Potem dodajte vse druge sestavine in združite. Zmes preložite v model za kruh in pecite 55 minut na 170°C. Pustite, da se ohladi, preden jo narežete.



#YUMYUMPARADISE



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



10_2024 RAZLOGOV, DA KUHAŠ! | SLADICA



www.tovarnazdravehrane.si

Poslovalnice:

Zagreb | Split | Reka | Varaždin | Pulj | Zadar