

TOVARNA
ZDRAVE
HRANE

TA KUHARICA
JE PRAVA *radost*
KER JO SESTAVLJATA

july in avgust!

#TOVARNAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE

Poletna izdaja 2v1

YUMYUM
PARADISE

Poletna izdaja 2v1

Matcha muffini

(z belo čokolado)

Zahtevnost



Sestavine

280 g Nutrigold pirine bele moke
3 žliček 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.



Poletna izdaja 2v1

Sladica

(iz pistacij in oljčnega olja)

Zahtevnost



Sestavine

- 220 g Nutrigold** pirine bele moke
- 180 ml Nutrigold** sojinega 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.

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



Poletna izdaja 2v1

Poletna granola

● ● ● ● ●

Sestavine

400 g Nutrigold grobih ovsenih kosmičev

50 g Nutrigold bučnih semen

120 g Nutrigold mandljev

1 žlička Nutrigold cimeta

120 ml Nutrigold kokosovega olja

120 ml Nutrigold javorjevega sirupa

90 g Nutrigold kokosovega čipsa

50 g Nutrigold nastrganega kokosa

Postopek

Vse sestavine premešajte in pecite pri 160°C za 25 minut. Med peko dvakrat premešajte. Pustite da se popolnoma ohladi ter dajte v stekleno posodo. Postrezite z grškim jogurtom in s svežim sadjem.



Poletna izdaja 2v1

Drobtinasta sladica

(z breskvami)

Zahtevnost



Sestavine

- 120 g Nutrigold pirine bele moke
- 100 g Nutrigold trsnega sladkorja
- 2 jajci
- 1 žlička pecilnega praška
- 100 g grškega jogurta
- 50 g stopljenega masla
- 4 breskev

-posip-

- 45 g Nutrigold pirine bele moke
- 25 g Nutrigold trsnega sladkorja
- 25 g stopljenega masla

Postopek

Najprej pripravite biskvit tako, da vse sestavine zmešate s stepeno metlico. Zmes prestavite v model premera 20 cm, po vrhu razporedite sesekljane breskve. Za posip vse sestavine zmečkajte z vilico in pustite, da se popolnoma ohladi, preden narežete.



Poletna izdaja 2v1

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.

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



6_2V1 KUHAČICA | BRUNCH

Poletna izdaja 2v1

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, kisel smetano, vanilijo in mandljev ekstrakt, združite. Dodajte moko in pecilni prašek, premešajte. V zmes nežno vmešajte češnje očistene 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.



Poletna izdaja 2v1

Sladica

(s figami)

Zahtevnost



Sestavine

- 130 g Nutrigold trsnega sladkorja**
- 50 g Nutrigold oljčnega olja**
- 80 ml Nutrigold mandljevega napitka**
- 180 g Nutrigold pirine bele moke**
- 60 g stopljenega masla**
- 2 jaci**
- 1 žlička pecilnega praška**
- 1 žlička vanilije**
- 250 g fig**

Postopek

Vse sestavine razen fig zmešajte s stepeno metlico ali z namiznim mešalnikom. Polovico fig drobno sesekljajte in dodajte v zmes. Zmes prestavite v model premera 20 cm ter po vrhu razporedite preostanek fig, nasekljanih na kolobarje. Pecite 35-40 minut pri 180°C. Pustite, da se ohladi, preden narezate.

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



8_2V1 KUHAČICA | BRUNCH

Poletna izdaja 2v1

Kuglof

(s češnjami)

Zahtevnost



Sestavine

- 240 g Nutrigold pirine bele moke
- 50 g Nutrigold mandljeve moke
- 150 g Nutrigold trsnega sladkorja
- 150 ml Nutrigold oljčnega olja
- 2 jajci
- 180 ml mleka
- 2 žlički pecilnega praška
- 250 g češenj

Postopek

S stepeno metlico ali z namiznim mešalnikom zmešajte jajci, olje in mleko. Potem dodajte suhe sestavine in združite. Na koncu vmešajte češnje nasekljane na pol. Zmes prestavite v model za kuglof in pecite 45-55 minut pri 180°C. Pustite, da se za nekoliko časa ohladi, preden vzamete iz modela. Po želji posujte s sladkorjem v prahu.

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



Poletna izdaja 2v1

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 paradižnikov**

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 češnjevimi 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.

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



Poletna izdaja 2v1

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 postavite na ponev, preostanek marinade shranite. Pecite okoli 10 minut z nenehnim mešanjem. Ko je jajčevец 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.



Poletna izdaja 2v1

Bulgur

(s papriko)

Zahtevnost



Sestavine

- 200 g Nutrigold bulgurja
- 50 ml Nutrigold oljčnega olja
- 1 žlička Nutrigold kumina
- 1 žlička Nutrigold dimljene paprike
- 1 čebula
- 1 rdeča paprika
- 3 žlice paradižnikovega koncentrata
- Sčepc soli in popra

Postopek

Na oljčnem olju zarumenite čebulo, dodajte drobno sesekljano papriko in dušite okoli 10 minut, dokler se ne zmehča. Potem dodajte paradižnikov koncentrat, začimbe in bulgur, prelijte z vodo in kuhajte okoli 15 minut z mešanjem, vse dokler bulgur ni skuhan. Postrezite toplo ali hladno.

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



12_2V1 KUCHARICA | KOSILO

Polefna izdaja 2v1

Testenine

(s pečenim paradižnikom)

Zahtevnost



Sestavine

- 100 ml Nutrigold oljčnega olja
- 1 žlička Nutrigold himalajske soli
- 2 žlički Nutrigold posušene bazilike
- 200 g testenin
- 200 g češnjevih paradižnikov
- 100 g mini mozarelle
- 1 manjši avokado

Postopek

Cešnjeve paradižnike dajte v manjšo posodo za peko, jih poskropite z oljčnim oljem, posolite in dodajte baziliko ter pecite pri 160 stopinjah okoli 1 uro. Testenine skuhajte po navodilu na embalaži ter po želji začinite s kremo iz balzamičnega kisa. Postrezite toplo ali hladno.

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



Polefna izdaja 2v1

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 žlic 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, skuhajte 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.



Poletna izdaja 2v1

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.



Poletna izdaja 2v1

Solata

(z lubenico, feta sirom
in kumarico)

Zahtevnost



Sestavine

- 1 kumarica
- 500 g lubehice
- 1 avokado
- 150 g feta sira

-solatni preliv-

- 60 ml Nutrigold oljčnega olja
- 2 žlic limoninega soka
- 2 žlic medu
- 10 g sveže bazilike
- 1 žlica svežega kopra
- 1/2 žličke soli in popra

Postopek

Najprej pripravite solatni preliv tako, da vse sestavine zmešate s paličnim mešalnikom. Potem razporedite solato tako, da dodate sesekljano kumaro, lubenico in avokado. Po vrhu solate z rokami razdrobite feta sir in vse prelijete s solatnim prelivom.



Poletna izdaja 2v1

Testenine

(z limono in bučkami)

Zahtevnost



Sestavine

- 50 ml Nutrigold oljčnega olja
- 1/2 žličke Nutrigold himalajske soli
- 1/2 žličke Nutrigold mletega črnega popra
- 200 g testenin
- 1 limona
- 1 čebula
- 2 stroka česna
- 10 g sveže bazilike
- 2 manjših bučk
- 150 g ribanega parmezana

Postopek

Testenine skuhamo po navodilu na embalaži. Limono sesekkljajte na rezine in pražite na oljčnem olju za okoli 10 minut, dokler malo ne potemni. Potem jo odstavite iz ponve, na ponev pa dodajte česen in čebulo ter pražite še 10 minut. Za ta čas popečeno limono drobno sesekkljajte skupaj z baziliko. Na čebulo in česen dodajte pa nekoliko vode od kuhanja testenin. Vmešajte nariban parmezan, dodajte testenine in na koncu limono z baziliko.

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



17_2V1 KUCHARICA | VEČERJA

Poletna izdaja 2v1

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 oreščkov
60 g Nutrigold kokosovega olja
130 g Nutrigold agavinega sirupa
2 žlici Nutrigold kakava v prahu
100 ml vode
Ščepec soli

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 ocedite 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.



Poletna izdaja 2v1

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 kokosovegaolja

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.



Poletna izdaja 2v1

Presna tiramisu torta

Zahtevnost



Sestavine

-podlaga-

75 g Nutrigold lešnikov

120 g Nutrigold mandljev

10 Nutrigold datljev

2 žlici Nutrigold kakava v prahu

1 žlička mlete kave

1 žlička vanilije

Sčepec soli

220 ml mandljevega napitka

5 žlic Nutrigold stopljenega

kakavovega masla

35 g Nutrigold kakava v prahu

2 žlički mlete kave

40 g stopljene temne čokolade

-bela krema-

115 g Nutrigold indijskih oreščkov

5 žlic Nutrigold kokosovega olja

5 žlic Nutrigold agavinega sirupa

170 g kokosove kreme

1 žlička vanilije

-čokoladna krema-

225 g Nutrigold indijskih oreščkov

170 g Nutrigold datljev

60 g Nutrigold javorjevega sirupa

Postopek

Vse sestavine za podlago zmešajte v mešalniku do lepljive teksture. Zmes vtisnite na dno modela premera 15-17 cm ter dajte v zamrzovalnik, dokler vi pripravljate kremo. Indijske oreščke prekuhajte za 15 minut, dokler ne omehečajo ter jih dobro sperite in odcedite. Obe kremi pripravite tako, da vse sestavine zmešate v mešalniku do gladke teksture. Po podlagi najprej dajte čokoladno kremo, pustite v zamrzovalniku, da se malo strdi, ter potem dodajte še belo kremo. Pustite torto v zamrzovalniku čez noč. Pred serviranjem, posušte s kakavom v prahu ter po želji okrasite z zdrobljenimi kakavovimi zrni.



Poletna izdaja 2v1

Presna torta

(z borovnicami)

Zahtevnost



Sestavine

-podlaga-

65 g Nutrigold pekan orehov
50 g Nutrigold mandljeve moke
2 Nutrigold datlja
25 g Nutrigold kokosovega olja
Šečepec soli

110 g Nutrigold agavinega sirupa
110 g kokosove kreme
2 žlici limoninega soka
1 žlička vanilije
10 g liofiliziranih borovnic

-krema-

240 g Nutrigold indijskih oreščkov
50 g Nutrigold kokosovega olja

-sloj z borovnicami-
1 žlica Nutrigold chia semen
250 g svežih ali zamrznjenih borovnic
1 žlica limoninega soka

Postopek

Najprej izdelajte podlago tako, da vse sestavine dodate v multipraktik in zmešate do lepljive zmesi. Podlago vtisnite v model premera 15-17 cm in pustite v zamrzovalniku, medtem, dokler vi pripravljate kremo. Indijske oreščke prekuhajte 15 minut, da omehčajo, sperite in odcedite. V blender dodajte vse sestavine, razen liofiliziranih borovnic in zmešajte do gladke teksture. Dve tretjini kreme zlijte po podlagi in vrnite v zamrzovalnik. V preostanek bele kreme dodajte liofilizirane borovnice in zmešajte do gladke kreme. Zlijte po beli kremi in vrnite v zamrzovalnik. Na koncu zmešajte sveže ali zamrznjene borovnice s chia semeni in limoninim sokom ter dodajte na vrh torte. Pustite v zamrzovalniku čez noč. Pred rezanjem pustite torto 20 minut pri sobni temperaturi, da se sprosti.









Poslovalnice:

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

www.tovarnazdravehrane.si

Poletna izdaja 2v1