



KUHARICA

KAKO SLASTNO, POVEJ GLASNO!

#TOVARNAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE



Crumble

(s hruškami)

Zahtevnost



Sestavine

100 g Nutrigold trsnega sladkorja
1 žlička Nutrigold ingverja v prahu
1/2 žličke Nutrigold cimeta
1/4 žličke Nutrigold kardamoma v prahu
1/4 žličke Nutrigold mletih klinčkov
1/4 žličke začimbne mešanice za medenjake
1/2 žličke soli

1 žlička arome vanilje
6 hrušk

-posip-
60 g Nutrigold pirine bele moke
50 g Nutrigold ovsenih kosmičev
50 g Nutrigold rjavega sladkorja
60 g stopljenega masla

Priprava

Hruške olupite in nasekljajte na kockice. Vse začimbe zmešajte ter jih skupaj s sladkorjem in aromo vanilje dodajte hruškam. Pustite stati približno 10 minut. Za posip mešajte vse sestavine toliko časa, da dobite drobtinasto zmes. V pekač dodajte hruške, po vrhu razporedite posip in pecite približno 40 minut pri temperaturi 180 °C. Postrezite toplo z grškim jogurtom ali vaniljevim sladoledom.



Mafini

(z mandarinami in cimetom)

Zahtevnost



Sestavine

180 g Nutrigold pirine bele moke	<i>-posip-</i>
1 žlička Nutrigold cimeta	3 žlice Nutrigold rjavega sladkorja
100 g Nutrigold trsnega sladkorja	3 žlice Nutrigold trsnega sladkorja
2 žlički pecilnega praška	1/2 žličke Nutrigold cimeta
2 jajci	90 g Nutrigold pirine bele moke
170 ml mleka	60 g stopljenega masla
80 ml olja	<i>-glazura-</i>
2 žlički vanilje	130 g Nutrigold trsnega sladkorja
2 žlici mandarininega soka	v prahu
2 žlici mandarinine lupine	2 žlici mandarininega soka
	1 žlička mandarinine lupine

Priprava

Najprej pripravite posip tako, da vse sestavine mešate toliko časa, da dobite drobtinasto zmes. Zmes za mafine naredite tako, da najprej zmešate jajci, mleko, olje, vaniljo, sladkor, mandarinin sok in lupinico. Nato dodate moko, pecilni prašek in cimet. Z mešanico napolnite modelčke/košarice za mafine in po vrhu razporedite pripravljen posip. Količina zadostuje za 6 velikih ali 10-12 manjših mafinov. Pecite 20 minut pri 180 °C. Medtem pripravite glazuro, tako da sestavine zmešate z žličo ali metlico. Pečene mafine prelijte z glazuro in postrezite.



Dutch baby

(z bučo)

Zahtevnost



Sestavine

- 120 g Nutrigold pirine bele moke
- 230 ml Nutrigold mandljevega napitka
- 3 žlice Nutrigold javorjevega sirupa
- ½ žličke Nutrigold himalajske soli
- 2 žlički začimbne mešanice za medenjake
- 170 g bučnega pireja
- 90 g masla
- 3 jajca

-premaz-

- 2 žlici Nutrigold javorjevega sirupa
- 150 g sira rikota
- ½ žličke začimbne mešanice za medenjake

Priprava

Maslo dajte v pekač in postavite v pečico, da se segreje pri temperaturi 180 °C. Medtem v blenderju zmešajte vse ostale sestavine za palačinko. Dobljeno zmes prelijte prek stopljenega masla in pecite približno 30 minut. Sestavine za preliv zmešajte z metlico. Pečeno palačinko pustite stati približno 15 minut, da se maslo vpije. Postrezite s prelivom iz rikote in javorjevega sirupa.

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



4. KAKO SLASTNO, POVEJ GLASNO! | BRUNCH

Pivski kruh

Zahtevnost



Sestavine

360 g Nutrigold pirine bele moke

1 žlička Nutrigold himalajske soli

50 g Nutrigold trsnega sladkorja

3 žličke pecilnega praška

150 g naribanega sira čedar

350 ml piva

115 g masla

Priprava

Zmešajte moko, pecilni prašek, sol in sladkor. Vmešajte nariban sir. Nato prilijte pivo in dobro premešajte. Zmes preložite v pekač za kruh in pokapajte s stopljenim maslom. Pecite približno 1 uro pri 180 °C. Pred rezanjem pustite, da se ohladi.

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



5. KAKO SLASTNO, POVEJ GLASNO! | BRUNCH

A top-down view of a bowl of red lentil soup with potatoes and herbs, surrounded by ingredients like pumpkin, paprika, and Nutrigold spice jars. The soup is served in a light-colored bowl and is garnished with fresh green herbs. The surrounding ingredients include a halved pumpkin, a jar of Nutrigold chili powder, a jar of Nutrigold cumin, a bag of Nutrigold smoked paprika, and some fresh parsley. The background is a light gray surface.

100 g Nutrigold kvinoje
1 žlica Nutrigold oljčnega olja
½ žličke Nutrigold himalajske soli
½ žličke Nutrigold mletega črnega popra
¼ žličke Nutrigold čilija
1 žlička Nutrigold kumine
1 žlička Nutrigold dimljene paprike
1 pločevinka pelatov
1 pločevinka fižola
200 g buče
1 čebula
3 stroki česna

Čebulo popražite nekaj minut na oljčnem olju, nato dodajte še česen in vse začimbe. Dodajte na kocke narezano bučo, pelate, fižol in kvinojo. Vse skupaj zalijete z vodo ali zelenjavno osnovo, da prekrije zelenjavo in kuhajte na srednjem ognju približno 30 minut. Po potrebi dodajte še začimbe.

Rižota

(z bučo in karamelizirano
čebulo)

Zahtevnost



Sestavine

- 150 g NutriGold riža jasmín
- 4 žlice NutriGold oljčnega olja
- 1 žlička NutriGold himalajske soli
- 1/2 žličke NutriGold mletega črnega popra
- 1/2 žličke NutriGold dimljene paprike
- 60 ml NutriGold jabolčnega kisa
- 2 veliki čebuli
- 2 stroka česna
- 100 ml belega vina
- 30 g naribanega parmezana
- 250 g bučnega pireja

Priprava

Najprej pripravite čebulo tako, da jo na drobno sesekljate in z dodatkom soli pražite na oljčnem olju približno 15 minut. Jabolčni kis razredčite s 150 ml vode in postopoma zalivajte čebulo, trajalo bo približno 45 minut. V tem času se lotite priprave rižote tako, da na oljčnem olju najprej prepražite česen. Nato dodajte riž, zalijte z vinom in kuhajte nekaj minut, da alkohol izhlapi. Riž zalivajte z vodo ali zelenjavno osnovo, dokler ni kuhan, ob stalnem mešanju približno 25 minut. Proti koncu kuhanja vmešajte bučni pire, začimbe in parmezan. V rižoto vmešajte tudi polovico karamelizirane čebule. Po želji vmešajte še kocko masla. Rižoto postrezite s preostalo karamelizirano čebulo.



Jesenska testeninska solata

Zahtevnost



Sestavine

50 g Nutrigold bučnih semen
2 žlici Nutrigold tamari omake
200 g buče
100 g brstičnega ohrovt
150 g testenin
2 šalotki
150 g kozjega sira
Pest rukole

-solatni preliv-
100 ml Nutrigold oljčnega olja
60 ml Nutrigold jabolčnega kisa
2 žlici Nutrigold javorjevega sirupa
1/2 žličke Nutrigold česna v granulah
1/2 žličke Nutrigold himalajske soli
1/4 žličke Nutrigold mletega črnega
popra
Ščepec Nutrigold muškarnega oreščka

Priprava

Bučo narežite na kockice in pecite v pečici približno 20 minut pri temperaturi 200 °C. V tem času skuhamo testenino po navodilih na embalaži. Skuhajte brstični ohrovt. Bučna semena rahlo prepražite v ponvi približno 10 minut, dokler ne postanejo zlato rjave barve, nato jih odstavite z ognja in prelijte s tamari omako ter dobro premešajte. Preliv pripravite tako, da vse sestavine zmešate v kozarcu in dobro pretresete. Na koncu združite vse sestavine za solato, prelijte s prelivom in postrezite.

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



8. KAKO SLASTNO, POVEJ GLASNO! | VEČERJA

Polpeti

(z brstičnim ohrovtom)

Zahtevnost



Sestavine

60 g Nutrigold pirine bele moke
1/2 žličke Nutrigold česna v granulah
1 žlička Nutrigold himalajske soli
400 g kuhanega brstičnega ohrovt
50 g naribanega parmezana
2 jajci

Priprava

Kuhan brstični ohrovt na drobno sesekljajte in zmešajte z ostalimi sestavinami. Zmes pustite pol ure v hladilniku, da se strdi. Z rokami oblikujete polpete in jih pecite v ponvi na malo olja 4 minute na vsaki strani ali v pečici približno 25 minut pri temperaturi 180 °C. Postrezite z omako iz grškega jogurta in kopra.



Čokoladni tart

(s šipkom)

Zahtevnost



Sestavine

-podloga-

200 g Nutrigold mandljeve moke

20 g Nutrigold kakava v prahu

65 ml Nutrigold kokosovega olja

40 g Nutrigold javorjevega sirupa

-krema-

115 g Nutrigold kokosovega mleka

60 ml šipkovega soka

250 g temne čokolade

200 g očiščenega šipka

Priprava

Podlago pripravite tako, da z lopatko zmešate vse sestavine, nato pa jo vtisnete v model za tart. Čokolado drobno sesekljate. Kokosovemu mleku iz pločevinke dodajte šipkov sok in v majhni kozici segrevajte do vrenja. Čokolado prelijte z mešanico kokosovega mleka in šipkovega soka, pustite stati 5 minut, nato pa premešajte, da se vse poveže. Kremo prelijte čez podlago, potresite s šipkom in pustite nekaj ur v hladilniku, da se strdi.

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



10_KAKO SLASTNO, POVEJ GLASNO! | DESERT

Crumble torta

(z jabolki)

Zahtevnost



Sestavine

150 g Nutrigold rjavega sladkorja
180 g Nutrigold pirine bele moke
2 žlički Nutrigold cimeta
1/2 žličke Nutrigold himalajske soli
1/4 žličke Nutrigold muškarnega oreščka
1/2 žličke začimbne mešanice za medenjake
1 pecilni prašek
115 g masla
2 jajci

190 g grškega jogurta
2 večji jabolki

-posip-

50 g Nutrigold trsnega sladkorja
50 g Nutrigold rjavega sladkorja
210 g Nutrigold pirine bele moke
1/2 žličke Nutrigold cimeta
120 g masla

Priprava

Najprej pripravite posip tako, da stopljeno maslo zmešate z ostalimi sestavinami, dokler ne dobite drobtinaste zmesi. Biskvit pripravite tako, da vse sestavine zmešate z metlico ali mešalnikom, nato pa vanj vmešate olupljeni in sesekljani jabolki. Biskvit prestavite v tortni model s premerom 20-22 cm in nanj nadrobite posip. Pecite pri temperaturi 180 °C približno eno uro. Pred rezanjem pustite, da se ohladi.





Poslovalnice:

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

www.tovarnazdravehrane.si