

TOVARNA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA

KULINARIČNA TROJKA

#TOVARNAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE



Limonini mafini

z makom

Zahtevnost



Sestavine

- 270 g Nutrigold** pirnine bele moke
- 130 g Nutrigold** trsnega sladkorja
- 2 žlici Nutrigold** maka
- 3 žličke** pecilnega praška
- 240 g** grškega jogurta
- 115 g** stopljenega masla
- 125 ml** mleka
- 60 ml** limoninega soka
- 2 žlici** naribane limonine lupinice
- 2 jajci**

Priprava

V skledi zmešajte jajca, sladkor, jogurt, maslo, mleko in limonin sok. Nato dodajte moko, pecilni prašek in limonino lupinico ter premešajte. Na koncu vmešajte še mak. Pecite v pekaču za mafine približno 20 minut na 170 °C z vključenim ventilatorjem.



Čokoladna granola

Zahtevnost



Sestavine

255 g Nutrigold grobih ovsenih kosmičev

60 g Nutrigold kokosovega olja

40 g Nutrigold kakava v prahu

50 g Nutrigold rjavega sladkorja

115 g Nutrigold javorjevega sirupa

80 g Nutrigold lešnikov

1/2 žličke Nutrigold himalajske soli

90 g rozin v čokoladi

90 g čokolade

Priprava

Stopite kokosovo olje, nato ga zmešajte s sladkorjem, javorjevim sirupom in kakavom v prahu. V drugo posodo dodajte ovsene kosmiče, sol in sesekljane lešnike. Kakavovo zmes prelijte čez ovseno moko in dobro premešajte. Zmes razporedite po pekaču, obloženem s papirjem za peko, in pecite 30 minut na 160 °C. Med peko večkrat premešajte. Ko je granola še topla, dodajte narezano čokolado, pustite približno 15 minut, da se stopi, nato premešajte. Ko je granola popolnoma ohlajena, dodajte rozine v čokoladi. Postrezite z grškim jogurtom in sadjem po želji. Hranite v stekleni posodi do enega meseca.



Hlebčk

z bučkami

Zahtevnost



Sestavine

- 310 g** Nutrigold bele pirine moke
- 1/2 žličke** Nutrigold česna v prahu
- 3 žličke** pecilnega praška
- 150 g** naribanih bučk
- 1 žlička** soli
- 60 g** naribanega trdega sira
- 110 g** masla
- 240 ml** mleka
- 2 žlici** limoninega soka

Priprava

Mleku dodajte limonin sok in pustite stati 10 minut. Naribane bučke posolite, pustite približno 10 minut, da spustijo vodo, nato pa jih, kolikor lahko dobro odcedite. V skledi zmešajte moko, sol, pecilni prašek, česen v prahu in nariban sir. Dodajte hladno narezano maslo in zmešajte z rokami, dokler ne dobite zmesi, ki je podobna drobtinam, kot za krhko testo. Dodajte bučke in mleko ter vse skupaj dobro premešajte. Z rokami oblikujte 12 kroglic, vsaka naj tehta približno 65 g. Razporedite jih po pekaču, obloženem s papirjem za peko, namažite z mlekom in pecite približno 20 minut na 200 °C. Pred zaužitjem naj se ohladijo.



Kruh

z ovsenimi kosmiči

Zahtevnost



Sestavine

- 390 g Nutrigold bele pirine moke
- 85 g Nutrigold grobih ovsenih kosmičev
- 30 ml Nutrigold oljčnega olja
- 4 g suhega kvasa
- 1 žlička soli
- 125 g medu
- 360 ml vode

Priprava

V posodo dodajte med, vodo in olje ter z metlico dobro premešajte. V drugi skledi zmešajte moko, ovsene kosmiče, kvas in sol. Mokre sestavine postopoma dodajte k suhim in s kuhalnico mešajte toliko, da se povežejo. Posodo pokrijte s prozorno folijo in pustite na sobni temperaturi 12-18 ur, da fermentira. Po fermentaciji dodajte še 2 žlici moke, premešajte in testo preložite v pekač. Pokrijte in pustite še eno uro, da testo vzhaja. Pecite pri 190 °C približno 55 minut. Pred rezanjem pustite, da se popolnoma ohladi. Postrezite z maslom in marmelado po želji.



Testenine cacio e pepe

Zahtevnost



Sestavine

- 1 žlica Nutrigold črnega popra v zrnu
- 2 žlici Nutrigold oljčnega olja
- 250 g testenin
- 60 g parmezana

Priprava

Testenine skuhamo po navodilih na embalaži in prihranimo nekaj vode pri kuhanju. Poper zmeljemo v mlinčku ali možnarju in ga nato na kratko popražimo na oljčnem olju. Dodamo odcejeno testenino in malo prihranjene vode od kuhanja ter dobro premešamo. Na koncu vmešamo še parmezan in vse skupaj dobro premešamo. Postrežemo s sveže mletim poprom.



Testenine primavera

Zahtevnost



Sestavine

20 ml Nutrigold oljčnega olja

250 g testenin penne

4 stroki česna

2 bučki

Približno 10 špargljev

Približno 10 češnjevih paradižnikov

1 vijolična čebula

50 g graha

100 g parmezana

pest sveže bazilike

1 žlička soli

1 žlička popra

3 žlice limoninega soka

Priprava

Testenino skuhajte, oplaknite in naoljite, da se med ohlajanjem ne sprime. V ponev dodajte malo oljčnega olja in približno 15 minut dušite narezano zelenjavo do mehkega. Nato vmešajte testenino, sir in limonin sok. Začinite s soljo in poprom. Postrezite s sesekljano baziliko.



Solata

s testeninami

Zahtevnost



Sestavine

- | | |
|--|--|
| 2 žlici Nutrigold oljčnega olja | 1 žlica Nutrigold trsnega sladkorja |
| 500 g testenin (polžki) | 1 žlička Nutrigold himalajske soli |
| 1 rdeča paprika | 1/2 žličke Nutrigold mletega popra |
| 2 stebli zelene | 2 žlički gorčice |
| 70 g kislih kumaric | 2 strta stroka česna |
| 100 g konzervirane koruze | 200 g grškega jogurta |
| 1 vijolična čebula | 3 žlice tekočine kislih kumaric |

-preliv-

- 1 žlica Nutrigold** jabolčnega kisa

Priprava

Testenino skuhajte, odcedite in naoljite, da se med ohlajanjem ne sprime. Zelenjavo sesekljajte na majhne kocke. Preliv pripravite tako, da vse sestavine zmešate z metlico ali paličnim mešalnikom. Testenine, zelenjavo in preliv premešajte, da se vse dobro poveže. Solato pred postrežbo dobro ohladite.



Suši skleda

s tofujem

Zahtevnost



Sestavine

250 g Nutrigold dimljenega tofuja

600 g kuhanega riža za suši

2 žlici riževega kisa

1 žlička soli

1 avokado

1 sveža kumara

1 mlada čebula

vložen ingver

vložena redkev

1/2 lista nori alg

- pikantna majonezna omaka -
1/2 žličke Nutrigold sezamovega olja

115 g majoneze

2 žlici omake sriracha

1 žlička limoninega soka

Priprava

Še topel kuhan riž začinite z riževim kisom in soljo ter pustite, da se ohladi. Tofu narežite na kocke, zelenjavo na tanke trakove, alge nori pa zdrobite s prsti. Pripravite omako tako, da vse sestavine zmešate z vilicami ali metlico. Skledo uredite tako, da dodate vse sestavine in na koncu prelijete z omako.



Arašidov kolač

z bučkami in čokolado

Zahtevnost



Sestavine

- 200 g Nutrigold** pirine bele moke
- 80 ml Nutrigold** oljčnega olja
- 1 žlička Nutrigold** cimeta
- 125 g Nutrigold** arašidovega masla
- 100 g Nutrigold** rjavega sladkorja
- 130 g Nutrigold** javorjevega sirupa
- 80 ml Nutrigold** mandljevega napitka
- 2 žlički** pecilnega praška
- ½ žličke** soli
- 180 g** naribanih bučk
- 180 g** čokolade
- 2** jajci

Priprava

V skledi dobro zmešajte jajca, sladkor, olje, mandljev napitek in javorjev sirup. Nato dodajte moko, pecilni prašek, sol in cimet ter premešajte. Na koncu vmešajte še naribane bučke in sesekljano čokolado ter vse skupaj dobro premešajte. Zmes vlijte v model za kruh in pecite približno 1 uro na 180 °C. Na polovici peke pokrijte z alu folijo, da zgornji del ne potemni preveč. Pred rezanjem kolač pustite, da se popolnoma ohladi.



Presna pita

z malinami
in belo čokolado

Zahtevnost



Sestavine

100 g Nutrigold mandljeve moke

40 g Nutrigold trsnega sladkorja

20 g Nutrigold tapiokinega škroba

10 g Nutrigold liofiliziranih malin

130 g mletih piškotov

130 g stopljenega masla

300 g zamrznjenih malin

300 g bele čokolade

150 g sladke smetane

Priprava

Mletim piškotom in mandljevi moki dodajte stopljeno maslo in dobro premešajte. Zmes vtisnite v model za pito in postavite v zamrzovalnik, medtem ko pripravljate marmelado. Zamrznjene maline in sladkor kuhajte na majhnem ognju približno 15 minut, da maline razpadejo. Med tem časom razmešajte tapiokini škrob z žlico vode, dodajte k malinam in mešajte še nekaj minut, da se zmes zgosti. Pustite, da se marmelada ohladi na sobno temperaturo, nato pa jo premažite po piškotni podlagi in vrnete v zamrzovalnik. Belo čokolado drobno nasekljajte, prelijte z vrelo sladko smetano, pokrijte in pustite 10 minut, nato dobro premešajte. Čokoladni ganaš prelijte čez malinovo marmelado in postavite v hladilnik za nekaj ur, najbolje čez noč. Okrasite s svežimi in liofiliziranimi malinami.





Poslovalnice:

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

www.tovarnazdravehrane.si