



TOVARNA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA

Kuharske Mojstrovine

#TOVARNAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE



Granola

s kokosom in jagodami

Zahtevnost



Sestavine

420 g Nutrigold grobih ovsenih kosmičev

160 g Nutrigold mandljev

150 ml Nutrigold javorjevega sirupa

100 ml Nutrigold kokosovega olja

100 g Nutrigold nastrganega kokosa

15 g Nutrigold liofiliziranih jagod

1 žlička vanilije

Ščepec soli

Priprava

V skledi zmešajte ovsene kosmiče, sesekljane mandlje, sol in vanilijo. Nato dodajte javorjev sirup in stopljeno kokosovo olje ter dobro premešajte. Zmes razporedite po pekaču, obloženem s peki papirjem, in pecite 15 minut na 170 °C. Vzemite iz pečice, vmešajte kokos in pecite še približno 10 minut. Pustite, da se ohladi, nato dodajte liofilizirane jagode. Hranite v stekleni posodi do 3 mesece.



Palačinke

z jagodami in bananami

Zahtevnost



Sestavine

50 g Nutrigold bele pirine moke

½ žličke vanilije

1 banana

4 večje jagode

1 jajce

Priprava

Zmes pripravite tako, da vse sestavine na kratko zmešate v blenderju ali pa banano in jagode ročno pretlačite ter nato vmešate preostale sestavine. Pecite na srednjem ognju približno 2 minuti na vsaki strani. Postrezite z jogurtom in svežim sadjem ali namazom po izbiri. Če imate radi cimet, ga potresite na koncu.



Brownie bread

Zahtevnost



Sestavine

- 125 g Nutrigold** bele pirine moke
- 50 g Nutrigold** kakava v prahu
- 100 g Nutrigold** trsnega sladkorja
- 1/2 žličke Nutrigold** sode bikarbone
- 180 g** temne čokolade
- 180 ml** mleka
- 110 g** stopljenega masla
- 2** jajci

Priprava

Jajca zmešajte s sladkorjem ter dodajte stopljeno čokolado in mleko. Primešajte moko, kakav in sodo bikarbono. Na koncu dodajte še stopljeno maslo in vse skupaj dobro premešajte. Zmes preložite v pekač za kruh in po želji po vrhu potresite malo nasekljane čokolade. Pecite 50–55 minut na 180 °C. Pred rezanjem pustite, da se ohladi. Postrezite z rahlo stepeno smetano in svežimi jagodami.



Tapiokina peciva

brez glutena

Zahtevnost



Sestavine

- 1 žlička Nutrigold himalajske soli
- 2 žlici Nutrigold oljčnega olja
- 100 g Nutrigold tapioke
- 350 g Nutrigold brezglutenske mešanice
- 250 g skute
- 180 g tekočega jogurta
- 1 pecilni prašek
- 2 jajci

Priprava

V skledi zmešajte jajca, sir, jogurt in olje. Dodajte brezglutensko mešanico, tapioko, pecilni prašek in sol ter zgnetite gladko testo. Testo zgnetite z mešalnikom z nastavkom za testo ali najprej s kuhinjsko, nato pa z rokami. Da se testo ne bo prišlo na roke, po potrebi dodajte malo brezglutenske mešanice. Iz testa lahko oblikujete štručke, žemljice, bombetke, bagete... Pred peko pecivo po želji premažite z jajcem in potresite s sezamom. Pecite približno 25 minut na 180 °C, dokler ne postane zlato rumeno. Hranite zavito v kuhinjsko krpo ali v zaprti posodi, da ostane čim dlje mehko.



Testenine

s pestom iz špargljev

Zahtevnost



Sestavine

- 50 g Nutrigold pinjol
- 1 žlička Nutrigold himalajske soli
- ½ žličke Nutrigold mletega črnega popra
- 100 ml Nutrigold oljčnega olja
- 250 g testenin po izbiri
- 500 g špargljev
- 50 g rukole ali bazilike
- 50 g naribanega parmezana

Priprava

Testenine skuhamte po navodilih na embalaži in prihranite malo vode pri kuhanju. Pinjole pražite v ponvi 5-7 minut. Šparglje na kratko pokuhajte, nato pa jih potopite v hladno vodo, da ohranijo zeleno barvo. V sekljalniku dobro zmeljite šparglje, rukolo ali baziliko, parmezan, sol in poper ter ob delujočem sekljalniku postopoma dodajajte olje. Omako združite s testeninami in prilijte malo vode, ki ste jo prihranili od kuhanja. Postrezite s popečenimi pinjolami.



Spomladanska juha

s cmoki

Zahtevnost



Sestavine

1 žlička Nutrigold himalajske soli
½ žličke Nutrigold mletega
črnega popra
¼ žličke Nutrigold kurkume
4 mlade čebule
1 manjša koleraba
1 brokoli
3 majhni korenčki

– za cmoke –
60 g Nutrigold
bele pirine moke
1 žlička Nutrigold
oljčnega olja
½ žličke Nutrigold
himalajske soli
1 jajce

Priprava

Na oljčnem olju prepražite čebulo, kolerabo in na majhne kocke narezano korenje. Ko se zelenjava zmešča, jo posolite, popoprajte in dodajte kurkumo ter zalijte z litrom vode ali zelenjavne osnove. Kuhajte približno 10 minut in nato dodajte brokoli. Cmoke pripravite tako, da vse sestavine zmešate z vilico in jih nato z žlico polagate v juho. Kuhajte še nekaj minut, da cmoki priplavajo na površje in postrezite.



Pašteta

iz boba in avokada

Zahtevnost



Sestavine

- 1 žlička Nutrigold himalajske soli
- 1/2 žličke Nutrigold mletega črnega popra
- 3 žlice Nutrigold oljčnega olja
- 2 manjša avokada
- 150 g boba
- 2 majhni jajci
- 1 mlada čebula
- 1/2 limoninega soka

Priprava

Bob skuhajte in zrno odstranite kožico. Skuhajte jajca. Vse sestavine zmešajte s paličnim mešalnikom do gladkega in postrezite na popečenih kruhkih ali s tortilja čipsom.



Rižota

z bobom in brokolijem

Zahtevnost



Sestavine

- | | |
|--|----------------------------------|
| 2 žlički Nutrigold posušenega peteršilja | 1 šalotka |
| 1 žlička Nutrigold himalajske soli | 1/2 kolerabe |
| 1/2 žličke Nutrigold mletega črnega popra | 100 g korenine zelene |
| 2 žlici Nutrigold oljčnega olja | 2 stroka česna |
| 300 g boba | 200 g riža za rižoto |
| 1 brokoli | 30 g naribanega parmezana |
| 1 mlada čebula | 1 dl belega vina |
| | 400 ml zelenjavne osnove |

Priprava

Brokoli in bob na kratko pokuhate, da se zmehčata. Zrnom boba odstranite kožico, brokoli pa s paličnim mešalnikom pretlačite v kremo. Na oljčnem olju prepražite mlado čebulo, šalotko in zeleno, dokler se ne zmehčajo (približno 10 minut). Nato dodajte česen, riž in začimbe. Zalijte z vinom in kuhajte 5 minut, dokler alkohol ne izhlapi. Med nenehnim mešanjem postopoma dodajajte osnovo, dokler se riž ne zmehča (približno 25 minut). Proti koncu kuhanja vmešajte še fižol in brokolijevo kremo. Ugasnite ogenj in po želji dodajte nariban sir in kocko masla.



Kolač

z rikoto in malinami

Zahtevnost



Sestavine

- 150 g Nutrigold trsnega sladkorja
- 200 g Nutrigold bele pirine moke
- 30 g Nutrigold trsnega sladkorja v prahu
- 10 g pecilnega praška
- 2 žlički naribane limonine lupinice
- 400 g sira rikota
- 3 žlice limoninega soka
- 1 žlička vanilije
- 110 g stopljenega masla
- 230 g malin
- 3 jajca

Priprava

Če uporabljate zamrznjene maline, jih potresite z dvema žlicama moke in odstavite na stran. Zmešajte jajca, rikoto, limonin sok in lupinico, trsni sladkor in vanilijo. Nato dodajte moko in pecilni prašek ter vse skupaj premešajte. Na koncu vmešajte še stopljeno maslo in maline. Model premera 20–22 cm namastite in potresite s sladkorjem v prahu, vlijte zmes in pecite 40–45 minut pri temperaturi 180 °C. Kolač pred rezanjem pustite, da se popolnoma ohladi, nato ga posušite s sladkorjem v prahu.



Milchschnitte

z jagodami

Zahtevnost



Sestavine

-biskvit-

100 g Nutrigold bele pirine moke

30 g Nutrigold kakava v prahu

70 g Nutrigold trsnega sladkorja

5 jajc

1/2 žličke pecilnega praška

-krema-

300 ml sladke smetane

1 vrečka mešanice

za utrjevanje stepene smetane

3 žlice medu

300 g jagod

Priprava

Za biskvit ločite beljake od rumenjakov in iz beljakov stepite čvrst sneg. Rumenjake zmešajte s sladkorjem, nato pa vmešajte presejano moko, kakav in pecilni prašek. V mešanico nežno vmešajte beljake. Zmes razporedite po pekaču, obloženem s peki papirjem, poravnajte in pecite 10–12 minut na 180 °C. Pustite, da se ohladi. Med tem časom pripravite kremo tako, da zmešate smetano z dodatkom praška za utrjevanje smetane in medu. Na koncu vmešajte še drobno narezane jagode. Biskvit prerežite na pol, eno polovico namažite s kremo in pokrijte z drugo polovico. Pred rezanjem pustite nekaj ur v hladilniku.





Poslovalnice:

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

www.tovarnazdravehrane.si