



KUHARICA

PRIŠEL JE ŠESTI, GREMO JESTI!

#TOVARNAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE



Dubajska ovsena kaša

Zahtevnost



Sestavine

- 90 g Nutrigold drobnih ovsenih kosmičev
- 180 ml Nutrigold ovsenega napitka
- 2 žlici Nutrigold javorjevega sirupa
- 30 g Nutrigold mletih pistacij
- 100 g Nutrigold pistacijevega namaza s kadaifom
- 50 g temne čokolade
- 80 g grškega jogurta

Priprava

V skledi zmešajte vse sestavine razen čokolade in pustite mešanico stati približno 30 minut, da ovseni kosmiči vpijejo tekočino. Nato napolnite servirne posodice, po vrhu prelijte s stopljeno temno čokolado in pustite čez noč v hladilniku. Postrežite z malo pistacijevega namaza s kadaifom in svežimi jagodami.



Chia puding

z jagodami

Zahtevnost



Sestavine

90 g Nutrigold chia semen
360 ml Nutrigold kokosovega mleka
30 g Nutrigold agavinega sirupa
1 žlička vanilije
150 g jagod

Priprava

Vse sestavine združite v blenderju in mešajte, dokler ne dobite gladke kreme. Servirne posodice napolnite s kremo in pustite v hladilniku nekaj ur ali čez noč. Postrezite z svežimi jagodami.



Palčke

s skuto

Zahtevnost



Sestavine

300 g Nutrigold pirine bele moke

20 g Nutrigold sezama

250 g skute

200 g masla

1 žlička pecilnega praška

1 žlička soli

1 jajce za premaz

Priprava

Zmešajte moko, pecilni prašek in sol ter dodajte na koščke narezano hladno maslo. Z rokami ga vtrite v moko, da nastane zmes, podobna drobtinam. Nato dodajte sir in zgnetite mehko testo, po potrebi dodajte še malo moke. Testo takoj razvaljajte na pomokani površini. Z rezalnikom za pico ali ostrim nožem ga najprej razpolovite po dolžini, nato pa narežite na palčke. Palčke položite na pekač, obložen s peki papirjem, premažite jih s stepenim jajcem in potresite s sezamom. Pecite 15 minut na 180 °C.



Puding

z jagodami in kokosom

Zahtevnost



Sestavine

- 3 žlice Nutrigold tapioke
- 50 g Nutrigold trsnega sladkorja
- 50 g Nutrigold kokosovih kosmičev
- 350 ml kokosovega mleka
- 150 g jagod
- 1 žlička vanilije
- 1 žlica limoninega soka

Priprava

V manjši lonec dajte jagode, sladkor, vanilijo in limonin sok ter kuhajte približno 10 minut. Zmes zmiksajte s paličnim mešalnikom, precedite skozi gosto cedilo, dodajte kokosovo mleko in zavrite. Tapioko raztopite v 3 žlicah vode, dodajte mleku in mešajte, dokler se ne zgosti. Servirne skledice napolnite s pudingom in okrasite z nastrganim kokosom in svežimi jagodami. Preden postrežete, ohladite.



Testenine

z omako iz pečene zelenjave

Zahtevnost



Sestavine

250 g Nutrigold testenin iz rdeče leče

30 ml Nutrigold oljčnega olja

1 žlička Nutrigold dimljene paprike

1 čebula

4 stroki česna

3 paprike rog

1 jajčevec

1 žlička soli

½ žličke popra

Priprava

V pekač dajte na kocke narezane paprike in jajčevec ter na grobo narezano čebulo in česen. Začinite s soljo, poprom, dimljeno papriko in oljčnim oljem ter pecite približno 40 minut na 180 °C. Testenine skuhajte po navodilih na embalaži, malo vode pri kuhanju pa prihranite. S paličnim mešalnikom zmešajte 2/3 pražene zelenjave v gladko kremo, ki ji dodamo malo vode od kuhanja testenin. Omako prelijte čez testenine, dodajte preostalo pečeno zelenjavo in postrezite toplo ali hladno.



Grška solata

z mandlji

Zahtevnost



Sestavine

100 g Nutrigold mandljev
50 ml Nutrigold oljčnega olja
50 g Nutrigold rozin
2 žlici Nutrigold jabolčnega kisa
150 g testenin orzo
50 g oliv kalamata
1 mlada čebula

70 g feta sira
1 žlička pomarančne lupinice
50 ml pomarančnega soka
1 strok česna
1 žlička soli
ščepec popra

Priprava

Testenine skuhajte po navodilih na embalaži, odcedite in splaknite. Prihranite malo vode od kuhanja testenin. Mandlje na kratko popražite v ponvi in jih nato sesekljajte. V posodi zmešajte oljčno olje, pomarančno lupinico in sok, strt česen, kis, sol in poper ter malo vode, ki ste jo prihranili pri kuhanju testenin. S prelivom prelijte testenine in dodajte mandlje, sesekljane olive, nadrobljen feta sir, mlado čebulo in rozine. Pustite v hladilniku 30 minut, da testenine vpijejo preliv, in postrezite.



Poletna solata

s čičeriko

Zahtevnost



Sestavine

50 ml Nutrigold oljčnega olja	4 stroki česna
1 žlička Nutrigold semen koriandra	1 žlica limonine lupinice
2 žlički Nutrigold popra v zrnju	60 ml limoninega soka
30 g Nutrigold sezama	1 vijolična čebula
100 g Nutrigold tahinija	1 sveža kumara
1 žlica Nutrigold javorjevega sirupa	20 g sveže mete in peteršilja
400 g čičerike iz pločevinke	1 žlička soli

Priprava

V ponvi segrejte oljčno olje, dodajte zdrobljena zrna popra in koriandra ter na hitro prepražite. S pripravljeno mešanico prelijte stisnjen česen. S tem oljem prelijte čičeriko, dodajte naribano limonino lupinico in 30 ml limoninega soka ter dobro premešajte. Vmešajte drobno sesekljano vijolično čebulo in na kocke narezano kumaro. Po vrhu potresite sezamova semena ter nasekljano meto in peteršilj. V manjši skledi zmešajte tahini, štiri žlice hladne vode, javorjev sirup, preostanek limoninega soka in sol. Na dno servirnega krožnika najprej razporedite tahinijev preliv, nato pa nanj položite čičerikino solato.



Rezanci

v arašidovi omaki

Zahtevnost



Sestavine

- 2 žlici Nutrigold sončničnega olja**
- 2 žlici Nutrigold tamari omake**
- 2 žlički Nutrigold javorjevega sirupa**
- 1 žlica Nutrigold jabolčnega kisa**
- 95 g Nutrigold arašidovega masla**
- 70 g Nutrigold blanširanih arašidov**
- 250 g rezancev udon**
- 4 stroki česna**
- 4 mlade čebule**
- 1 rdeča paprika**
- 1 sveža kumara**

Priprava

Rezance skuhamo po navodilih na embalaži, jih nato oplaknemo pod hladno vodo in dobro odcedimo. Česen drobno sesekljamo. V ponvi segrejemo olje in z njim prelijemo sesekljan česen. Dodamo tamari omako, kis in javorjev sirup ter dobro premešamo. Arašidovo maslo razredčimo z 80 ml vroče vode in vmešamo česnovno mešanico. Rezance prelijemo s pripravljeno omako in jih temeljito premešamo. Na koncu dodamo mlado čebulo, narezano na kolobarje, ter papriko in kumare, narezane na tanke trakove. Po vrhu potresemo sesekljane in blanširane arašide.



Presna Snickers torta

Zahtevnost



Sestavine

-podlaga-

90 g Nutrigold blanširanih arašidov

20 g Nutrigold kakava v prahu

3 žlice Nutrigold kokosovega olja

1 žlica Nutrigold javorjevega sirupa

90 g svežih datljev

ščepec soli

200 g Nutrigold kokosovega olja

500 g kokosove smetane

1 žlička vanilije

-karamela-

2 žlici Nutrigold gladkega

arašidovega masla

40 g Nutrigold blanširanih arašidov

270 g svežih datljev

90 g kokosove smetane

1 žlička vanilije

ščepec soli

-krema-

250 g Nutrigold indijskih oreščkov

85 g Nutrigold gladkega arašidovega masla

80 g Nutrigold javorjevega sirupa

25 g Nutrigold kakava v prahu

Priprava

Za podlago zmešajte vse sestavine v mešalniku, dokler ne dobite goste paste. Dobljeno zmes vtisnite na dno modela s premerom 20 cm in postavite v zamrzovalnik, medtem ko pripravljate kremo. Indijske oreščke kuhajte približno 10 minut, nato jih sperite pod tekočo vodo in dobro odcedite. V mešalnik dodajte vse sestavine, razen kakava v prahu, in mešajte, dokler ne dobite gladke kreme. Dve tretjini pripravljene kreme prelijte po ohlajeni osnovi v modelu ter ponovno postavite v zamrzovalnik. Preostali kremi primešajte kakav v prahu, na kratko zmešajte in postavite na stran. Za karamelo v kuhinjskem robotu zmikajte vse sestavine, razen blanširanih arašidov, dokler ne dobite gladke paste. Arašide na hitro prepražite v ponvi. Na plast bele kreme najprej enakomerno razporedite karamelo, nato potresite s praženimi arašidi in prelijte s preostalo kakavovo kremo. Torto postavite v zamrzovalnik za nekaj ur ali čez noč, da se dobro strdi. Pred rezanjem jo vzemite iz zamrzovalnika 30 minut prej. Torto hranite v hladilniku in porabite v treh dneh.

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



10. PRIŠEL JE ŠESTI, CREMO JESTI! | DESERT

Zlevanka

z jagodami

Zahtevnost



Sestavine

130 g Nutrigold trsnega sladkorja

100 g Nutrigold pirine bele moke

150 g Nutrigold koruzne moke

20 g Nutrigold mandljevih lističev

350 g skute

400 g kisle smetane

4 jajca

1 pecilni prašek

200 g jagod

Priprava

Jajca in sladkor mešajte 5 minut, nato dodajte skuto in smetano ter premešajte. Dodajte obe moki in pecilni prašek ter vse premešajte z lopatko. Zmes vlijte v model s premerom 28 cm, po vrhu razporedite narezane jagode in potresite z mandljevim lističi. Pecite približno 40 minut na 180 °C. Pred rezanjem ohladite, potresite s sladkorjem v prahu in postrezite s kisló smetano ali grškim jogurtom ter svežimi jagodami.





Poslovalnice:

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

www.tovarnazdravehrane.si