Nutrigold
SMEDI SLADKOR
TOVARNA ZDRAVE HRANE
Ta kuharica je povsem poletna, iz julija in avgusta je sestavljena!
#TOVARNAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE
Poletna izdaja 2v1

Poletna izdaja 2v1

Granola

z marelicami in kokosom

Zahtevnost

Sestavine

420 g Nutrigold grobih ovsenih kosmičev
20 g Nutrigold riževih napihnjencev
20 g Nutrigold prosenih napihnjencev
160 g Nutrigold blanširanih mandljev
150 g Nutrigold javorjevega sirupa
100 ml Nutrigold kokosovega olja
100 g Nutrigold nastrganega kokosa
100 g Nutrigold suhih marelic

Priprava

Vse sestavine, razen marelic, dobro premešajte in razporedite po pekaču, obloženem s peki papirjem. Pecite 25 minut pri 160 °C, med peko pa mešanico nekajkrat premešajte. Ko se popolnoma ohladi, dodajte nasekljane suhe marelice. Hranite v zaprti posodi. Postrezite z jogurtom in svežim sadjem.

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

Poletna izdaja 2v1

Palačinke

beljakovinske, ovsene

Zahtevnost

Sestavine

125 g Nutrigold mandljevega napitka
2 žlici Nutrigold sirotkinih beljakovin
2 žlici Nutrigold javorjevega sirupa
160 g Nutrigold ovsenih kosmičev
120 g grškega jogurta
2 žlički pecilnega praška
1 jajce

Priprava

Vse sestavine zmešajte v mešalniku, dokler ne dobite gladke zmesi. Palačinke pecite približno 1 minuto na vsaki strani. Postrezite s svežim sadjem in jogurtom.

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

Poletna izdaja 2v1

Mango smoothie

Zahtevnost

Sestavine

200 ml Nutrigold mandljevega napitka
ščepec Nutrigold ingverja v prahu (po želji)
80 g grškega jogurta
1 žlica limetinega soka
1 mango
1 banana

Priprava

Mango in banano narežite na majhne koščke in ju za nekaj ur postavite v zamrzovalnik. Vse sestavine dajte v mešalnik in zmiksajte, dokler zmes ni gladka in kremasta. Postrezite takoj.

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

Poletna izdaja 2v1

Frangipane

z borovnicami in marelicami

Zahtevnost

Sestavine

-testo-
180 g Nutrigold pirine bele moke
25 g Nutrigold trsnega sladkorja
110 g hladnega masla
-frangipane-
50 g Nutrigold mandljeve moke
50 g Nutrigold trsnega sladkorja
30 g masla, stopljenega
½ žličke vanilije
1 jajce
½ žličke mandljeve arome

-sadje-
1 žlica Nutrigold mandljeve moke
1 žlica Nutrigold trsnega sladkorja
140 g borovnic
7 marelic
-premaz-
1 jajce
10 g Nutrigold mandljevih lističev

Priprava

Najprej pripravite testo. Moko zmešajte s sladkorjem, nato dodajte hladno maslo, narezano na koščke, in ga s prsti vtrite v moko, da dobite zmes, podobno drobtinam. Testo zavijte v prozorno folijo in ga za 1 uro pustite v hladilniku. Nato pripravite frangipane. Vse sestavine zmešajte z metlico in pustite v hladilniku do uporabe. Marelice narežite in jih zmešajte z borovnicami, sladkorjem in mandljevo moko ter postavite v hladilnik. Ohlajeno testo razvaljajte na pomokanem peki papirju v krog in ga skupaj s papirjem prenesite na pekač. Testo premažite s kremo frangipane, pri tem pa na vseh straneh pustite nekaj centimetrov širok rob nepokrit. Po kremi razporedite sadje, robove testa pa prepognite navznoter. Robove premažite s stepenim jajcem in potresite z mandljevimi lističi ter pecite približno 35 minut pri 180 °C. Po želji postrezite z vanilijevim sladoledom.

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

Poletna izdaja 2v1

Limonada

z borovnicami

Zahtevnost

Sestavine

180 g Nutrigold javorjevega sirupa
ščepec Nutrigold ingverja v prahu (po želji)
240 ml limoninega soka
1,5 l gazirane vode
340 g borovnic
10 g mete
led

Priprava

V vrču zmešajte javorjev sirup z limoninim sokom, nato pa dodajte gazirano vodo. Borovnice, svežo meto in ščepec ingverja zmiksajte v multipraktiku, precedite skozi fino cedilo in vmešajte v limonado. Postrezite z veliko ledu.

Poletna izdaja 2v1

Galette

s paradižnikom in rikoto

Zahtevnost

Sestavine

-testo-
190 g Nutrigold pirine bele moke
½ žličke Nutrigold himalajske soli
140 g hladnega masla
1-2 žlici hladne vode
-namaz-
1 žlica Nutrigold oljčnega olja
115 g rikote
2 žlici svežih zelišč (bazilika, drobnjak, peteršilj)
1 strok česna
1 žlička limonine lupinice
ščepec soli in popra
1 večji paradižnik
1 jajce

Priprava

V skledi zmešajte moko in sol. Dodajte hladno maslo, narezano na koščke, in ga s prsti vgnetite v moko, da dobite zmes, podobno krušnim drobtinam. Postopoma dodajajte hladno vodo, le toliko, da se sestavine povežejo, in zamesite gladko testo. Testo zavijte v prozorno folijo in pustite v hladilniku 1 uro. Za pripravo namaza z metlico zmešajte sir, oljčno olje, drobno sesekljana sveža zelišča, strt česen, limonino lupinico, sol in poper. Ohlajeno testo razvaljajte v krog na pomokanem peki papirju in ga skupaj s papirjem prenesite na pekač. Testo premažite z namazom, pri čemer pustite nekaj centimetrov širok rob nepokrit. Paradižnik narežite na tanke rezine in jih razporedite po namazu, robove prepognite in premažite s stepenim jajcem. Pecite približno 40 minut pri 180 °C. Postrezite takoj, z nekaj kapljicami oljčnega olja in svežimi listi bazilike.

Poletna izdaja 2v1

Detox napitek

s kumaricami in limeto

Zahtevnost

Sestavine

45 ml Nutrigold agavinega sirupa
ščepec Nutrigold ingverja v prahu (po želji)
450 g svežih solatnih kumar
60 ml limetinega soka
pest sveže mete
700 ml vode

Priprava

Vse sestavine dajte v mešalnik in mešajte nekaj minut. Pijačo precedite skozi fino cedilo in postrezite z veliko ledu.

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

Poletna izdaja 2v1

Crumble

z breskvami

Zahtevnost

Sestavine

40 g Nutrigold ovsenih kosmičev
1 žlica Nutrigold trsnega sladkorja
50 g Nutrigold mandljeve moke
70 g Nutrigold rjavega sladkorja
30 g Nutrigold orehov
1 žlička Nutrigold cimeta
60 g Nutrigold kokosovega olja
1 žlica Nutrigold tapiokine moke
1 žlička limoninega soka
1 žlička vanilije
5 breskev

Priprava

Breskve narežite in jih v skledi zmešajte s tapiokino moko, 1 žlico sladkorja, limoninim sokom in vanilijo. V drugi skledi zmešajte ovsene kosmiče, mandljevo moko, rjavi sladkor, drobno sesekljane orehe in cimet. Nato dodajte stopljeno kokosovo olje ali maslo in vse skupaj premešajte. Breskve položite v pekač premera 22–25 cm in z rokami razporedite ovseni posip. Pecite 25–30 minut pri 180 °C. Po želji postrezite z vanilijevim sladoledom.

Poletna izdaja 2v1

Testenine

z bučkinim pestom

Zahtevnost

Sestavine

45 g Nutrigold pinjol
2 žlici Nutrigold oljčnega olja
250 g testenin farfalle
2 srednje veliki bučki
100 g češnjevih paradižnikov
1 pločevinka čičerike
5 strokov česna
1 žlica limonine lupinice
2 pesti sveže bazilike
ščepec soli in popra

Priprava

Testenine skuhajte po navodilih na embalaži in prihranite nekaj vode, v kateri so se kuhale. V globoki ponvi dodajte oljčno olje, drobno sesekljan česen in bučke, narezane na drobne kockice. Pražite približno 15 minut, dokler bučke ne spustijo vode. V sekljalnik dajte 2/3 bučk, pinjole, limonino lupinico, baziliko, sol in poper ter zmešajte v gosto kremo. Testenine zmešajte s pestom, dodajte preostale pečene bučke, malo vode, v kateri so se kuhale testenine, čičeriko in sesekljane češnjeve paradižnike.

Poletna izdaja 2v1

Poletne testenine

s koruzo

Zahtevnost

Sestavine

2 žlici Nutrigold oljčnega olja
2 žlici Nutrigold posušenega peteršilja
400 g koruze
250 g testenin v obliki školjkic
2 šalotki
2 stroka česna
1 žlica limoninega soka
1 žlička soli
½ žličke popra
50 g ribanega parmezana

Priprava

Testenine skuhajte po navodilih na embalaži, pri čemer prihranite nekaj vode, v kateri so se kuhale. Šalotko in česen pražite na oljčnem olju približno 10 minut, dodajte 1/3 koruze in začinite s soljo in poprom. Preostalo koruzo s paličnim mešalnikom zmešajte z vodo, v kateri so se kuhale testenine, dokler ne dobite gladke zmesi. Testenine zmešajte s koruzno kremo, nato dodajte preostalo praženo koruzo in parmezan ter na koncu vmešajte peteršilj.

Poletna izdaja 2v1

Testenine

z jajčevci in bučkami

Zahtevnost

Sestavine

2 žlici Nutrigold avokadovega olja
3 žlice Nutrigold tahinija
2 manjša jajčevca
1 bučka
1 cela glava česna
220 g testenin mafalde
1 limona
1 žlička soli
½ žličke popra
pest svežega peteršilja

Priprava

Jajčevce olupite in narežite na tanke palčke, jih naoljite, začinite s soljo in poprom. Česnu odrežite vrh, ga zavijte v aluminijasto folijo in pecite skupaj z jajčevci približno 35 minut. Testenine skuhajte po navodilih na embalaži. Notranjost pečenega česna iztisnite in jo z vilicami zmešajte z lupinico in sokom ene limone, soljo in poprom ter na koncu dodajte še drobno sesekljan peteršilj. Bučke s pomočjo lupilca za zelenjavo narežite na tanke rezance. Preliv iz pečenega česna dobro premešajte s testeninami, dodajte pečene jajčevce in surove bučkine rezance ter vse skupaj še enkrat premešajte. Tahini razredčite z 2 žlicama hladne vode in prelijte čez testenine.

Poletna izdaja 2v1

Hladna juha

iz lubenice in zelenjave

Zahtevnost

Sestavine

1 žlica Nutrigold posušene bazilike
3 žlice Nutrigold oljčnega olja
3 žlice vinskega kisa
600 g lubenice
1 kumara
3 manjši paradižniki
1 rdeča paprika
1 mlada čebula
1 strok česna
1 žlička soli
½ žličke popra

Priprava

Vse sestavine dajte v mešalnik in mešajte, dokler ne dobite gladke, kremaste zmesi. Pred serviranjem juho za nekaj ur postavite v hladilnik, da se okusi prepojijo. Postrezite jo kot osvežilno juho, zelenjavni smoothie ali kot omako h krekerjem.

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

Poletna izdaja 2v1

Azijska kumarična solata

Zahtevnost

Sestavine

30 ml Nutrigold tamari omake
15 ml Nutrigold sezamovega olja
1 žlica Nutrigold javorjevega sirupa
2 žlici Nutrigold sezamovih semen
2 solatni kumari
3 mlade čebule
2 stroka česna
30 ml riževega kisa
2 žlici vloženega ingverja

Priprava

Zmešajte strt česen, kis, omako tamari, sezamovo olje, javorjev sirup in vložen ingver. Kumare prerežite po dolgem in jih zmečkajte z valjarjem, nato pa jih po širini narežite na trakove. Zmešajte kumare in preliv, dodajte drobno sesekljano mlado čebulo in potresite s sezamovimi semeni. Pred serviranjem dobro ohladite.

Poletna izdaja 2v1

Chimichurri

testeninska solata

Zahtevnost

Sestavine

-preliv-
100 ml Nutrigold oljčnega olja
60 ml vinskega kisa
1 šopek svežega koriandra ali peteršilja
1 šalotka
2 stroka česna
2 žlici vloženih paprik jalapeño
½ žličke soli
ščepec popra

400 g testenin trottole
450 g pečenih paprik
400 g čičerike iz pločevinke
2 pesti rukole
120 g feta sira

Priprava

Testenine skuhajte po navodilih na embalaži. Medtem pripravite preliv tako, da vse sestavine zmešate v multipraktiku. Pečene paprike drobno sesekljajte, čičeriko pa dobro sperite. Testenine zmešajte s prelivom in dodajte paprike, čičeriko, rukolo in feta sir. Postrezite toplo ali hladno, preostalo solato pa shranite v hladilniku do 3 dni.

Poletna izdaja 2v1

Testenine

s češnjevimi paradižniki

Zahtevnost

Sestavine

50 g Nutrigold oljčnega olja
50 g Nutrigold balzamičnega kisa
250 g testenin bucatini
3 stroki česna
500 g češnjevih paradižnikov
1 žlica paradižnikove mezge
2 žlici vloženih kaper
1 žlica limonine lupinice
1 žlička soli
ščepec popra
1 šalotka

Priprava

Testenine skuhajte po navodilih na embalaži. Šalotko in česen na kratko prepražite na oljčnem olju, nato dodajte paradižnikovo mezgo, narezane češnjeve paradižnike, kapre, limonino lupinico, sol in poper. Prelijte z balzamičnim kisom in kuhajte, dokler se paradižniki ne zmehčajo, približno 15 minut. Nato vmešajte testenine in postrezite s svežo baziliko.

Poletna izdaja 2v1

Solata

s koruzo

Zahtevnost

Sestavine

2 žlici Nutrigold oljčnega olja
½ žličke Nutrigold kumine
1 žlička Nutrigold himalajske soli
½ žličke Nutrigold mletega popra
1 žlica vloženih paprik jalapeño
400 g koruze iz pločevinke
1 pločevinka rjavega fižola
3 žlice limetinega soka
200 g češnjevih paradižnikov
pest svežega peteršilja
1 avokado
2 šalotki

Priprava

Šalotko in papriko jalapeño drobno sesekljajte ter dodajte limetin sok, oljčno olje, sol, poper in kumino. Vse dobro premešajte in pustite marinirati približno 10 minut. Cele češnjeve paradižnike pražite v ponvi 5–8 minut. Zmešajte vse sestavine za solato, dodajte marinirano šalotko in postrezite.

Poletna izdaja 2v1

Sladoledna torta

Zahtevnost

Sestavine

-biskvit-

150 g Nutrigold trsnega sladkorja
100 g Nutrigold sončničnega olja
25 g Nutrigold kakava v prahu
220 g Nutrigold pirine bele moke
3 jajca
1 žlička pecilnega praška

-krema-

500 ml sladke smetane
350 g kondenziranega mleka
1 žlica vanilije
100 g piškotov po izbiri
200 g borovnic

Priprava

Kakav v prahu raztopite v 100 ml vroče vode ali mleka, da se v biskvitu ne naredijo grudice. Jajca s sladkorjem penasto stepite, nato dodajte olje in raztopljen kakav ter vse skupaj dobro premešajte. Z lopatko nežno vmešajte moko in pecilni prašek. Zmes razdelite na dva enaka dela in specite v modelu s premerom 26–28 cm pri 180 °C približno 15 minut. Biskvite pustite, da se popolnoma ohladijo. Medtem pripravite kremo tako, da sladko smetano in kondenzirano mleko stepete v čvrsto zmes. Nato vmešajte vanilijo in grobo mlete piškote, na primer digestive. Borovnice dodajte sveže ali jih na kratko pokuhajte, da spustijo sok; po želji pa lahko uporabite tudi marmelado. En biskvit položite na dno modela, nanj enakomerno razporedite kremo in borovnice, nato pokrijte z drugim biskvitom. Torto postavite čez noč v zamrzovalnik.

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

Poletna izdaja 2v1

Čokoladni tart

s pistacijami

Zahtevnost

Sestavine

-podlaga-
80 g Nutrigold pistacij
150 g čokoladnih piškotov
130 g masla

-krema-
300 g Nutrigold pistacijevega namaza Dubaj

-ganaš-
300 g temne čokolade
150 ml sladke smetane

Priprava

Pistacije in piškote zmeljite ter zmešajte s stopljenim maslom. Zmes vtisnite v pekač za pito s premerom 22–25 cm in za približno 15 minut postavite v zamrzovalnik. Nato podlago premažite s hrustljavim pistacijevim namazom in postavite v hladilnik. Ganaš pripravite tako, da drobno nasekljate čokolado, jo prelijete z vročo smetano, pokrijete in pustite stati približno 10 minut. Nato zmes premešate in ganaš prelijete čez pistacijev namaz Dubaj. Okrasite s sesekljanimi pistacijami in pustite v hladilniku nekaj ur, da se strdi.

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

Poletna izdaja 2v1

Presni sadni tart

Zahtevnost

Sestavine

130 g Nutrigold kokosovega olja
80 g Nutrigold sladkorja v prahu
50 g Nutrigold indijskih oreščkov
230 g piškotov digestive
450 g kremnega sira
2 žlički limoninega soka
2 žlički limonine lupinice
1 žlička vanilije
200 g svežega sadja

Priprava

Piškote drobno zmeljite in jih dobro premešajte z raztopljenim kokosovim oljem. Nastalo zmes vtisnite v pekač za pito premera 25 cm in jo postavite v zamrzovalnik, medtem ko pripravite kremo. V mešalnik dajte kremni sir, indijske oreščke, sladkor v prahu, limonino lupinico in sok ter vanilijo. Mešajte, dokler ne dobite gladke kreme. Kremo prelijte čez piškotno podlago in jo postavite v hladilnik čez noč, da se strdi. Pred serviranjem torto okrasite s sveže narezanim sadjem po izbiri – breskvami, marelicami, borovnicami ali malinami. Nasvet: če želite torto rezati, preden se popolnoma strdi, v kremo dodajte eno vrečko želatine, raztopljene v vodi.

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

Poletna izdaja 2v1

Presni cheesecake

s pistacijami

Zahtevnost

Sestavine

160 g Nutrigold namaza Dubaj
100 g Nutrigold indijskih oreščkov
300 g kremnega sira
80 g grškega jogurta
140 g piškotov digestive
45 g masla
260 g pistacijevega namaza

Priprava

Mlete piškote zmešajte z raztopljenim maslom in jih vtisnite na dno pekača premera 20–22 cm. Podlago premažite z namazom Dubaj in jo postavite v hladilnik, medtem ko pripravite kremo. Za kremo dajte v mešalnik indijske oreščke, ki ste jih predhodno namakali čez noč ali kuhali približno 10 minut, skupaj s kremnim sirom, grškim jogurtom in 150 g pistacijevega namaza. Mešajte, dokler ne dobite gladke in enotne kreme. Kremo premažite po pistacijevem namazu Dubaj in torto postavite v hladilnik čez noč, da se strdi. Pred serviranjem preostalih 110 g pistacijevega namaza segrejte v mikrovalovni pečici, prelijte čez kremo, postavite v zamrzovalnik za približno 15 minut, da se plast strdi, nato pa postrezite.

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

Nutrigold
EKSTRA DJEVIČANSKO MASLINOVO ULJE
ULJE SEZAMA
ZOBENE PAHULJICE
krupne
750 g
PIROVO BRAŠNO
bijelo
500 g
RIŽIN POPS
100 g
KAKAO
250 g
JAVOROV SIRUP
PERŠIN
PINJOLI
NAMAZ OD PISTACIJA

Nutrigold
EKSTRA DJEVIČANSKO MASLINOVO ULJE
ACETO BALSAMICO DI MODENA I.G.P.
ULJE AVOKADA
NAPITAK OD BADEMA
INDIJSKI ORAH
SIRUP OD AGAVE
SMEĐI ŠEĆER
BADEMOVO BRAŠNO
BOSILJAK
NAMAZ OD PISTACIJA

TOVARNA ZDRAVE HRANE

Poslovalnice:

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

www.tovarnazdravehrane.si

Poletna izdaja 2v1