

TOVARNA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA

Nazaj
v šolo
(kuhanja)!

#TOVARNAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE



Müsli

s pečenimi slivami

Zahtevnost



Sestavine

- 100 g NutriGold hrustljavega müsli
- ½ žličke NutriGold cimeta
- 150 g grškega jogurta
- 100 g sliv

Priprava

Slive prerežite na pol, odstranite koščice, potresite s cimetom in pecite v pečici 25 minut pri 180 °C. V servirno skledo dajte jogurt, müsli in pečene slive, nato postrezite s svežim sadjem po želji.



Detox smoothie bowl

Zahtevnost



Sestavine

- 1 žlička **NutriGold** mešanice za razstrupljanje
- 50 ml **NutriGold** mandljevega napitka
- 2 zamrznjeni banani
- 1/2 avokada
- pest sveže špinače
- 2 žlici granole
- 2 sveži figi

Priprava

Zamrznjene banane, mešanico za razstrupljanje, mandljev napitek, špinačo in avokado dajte v mešalnik ter miksajte, dokler ne nastane gladka zmes. Prelijte v servirne skledice in obložite z granolo ter svežim sadjem po želji.

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



3_NAZAJ V ŠOLO (KUHANJA)! | ZAJTRK

Ovseni kolač

beljakovinski

Zahtevnost



Sestavine

- 240 g Nutrigold ovsene moke
- 4 žlice Nutrigold javorjevega sirupa
- 30 g Nutrigold sirotkinih beljakovin
- 2 jajci
- 200 g grškega jogurta
- 2 žlički pecilnega praška
- 1 žlička vanilije
- ½ žličke cimeta
- 50 g čokolade

Priprava

V skledi zmešajte jajca, grški jogurt, javorjev sirup in vanilijo. Dodajte ovsene kosmiče, sirotkine beljakovine, pecilni prašek in cimet ter dobro premešajte. Vmešajte še drobno sesekljano čokolado in zmes prelijte v pekač velikosti 15 x 20 cm. Pecite približno 20 minut pri 180 °C. Postrezite z vanilijevim sladoledom.



Jajčevci pizza

Zahtevnost



Sestavine

- 1 žlička Nutrigold himalajske soli
- 15 ml Nutrigold oljčnega olja v spreju
- 1 žlička Nutrigold origana
- 2 jajčevca
- 100 g mocarele
- 100 ml pasiranega paradižnika

Priprava

Jajčevca prerežite na pol in notranjost zarezite v cikcak vzorec. Posolite, pokapajte z oljčnim oljem in pecite v pečici približno 30 minut pri 180 °C, da se zmehčata. Premažite ju s pasiranim paradižnikom, obložite z mocarelo in potresite z origanom. Pecite še 10 minut, nato postrezite s svežo baziliko.



Solata

s črno lečo in pomarančo

Zahtevnost



Sestavine

100 g Nutrigold črne leče
4 rdeče pese
2 pomaranči
1 mlada čebula
1/2 šopka svežega petersilja
1 pest rukole

– preliv –
30 ml Nutrigold oljčnega olja
20 ml Nutrigold jabolčnega kisa
1/2 žličke Nutrigold cimeta
1/2 žličke Nutrigold nageljnovih žbic
1/2 žličke Nutrigold ingverja v prahu
1/2 žličke Nutrigold muškarnega oreščka
1 žlička Nutrigold agavinnega sirupa
1 strt strok česna
60 ml pomarančnega soka

Priprava

Sestavine za preliv dajte v steklen kozarec, ga zaprite in dobro pretresite. Lečo skuhamo po navodilih na embalaži, rdečo peso pa skuhamo ali specimo v pečici. V servirno skledo dajemo rukolo, kuhano lečo, narezano rdečo peso, tanko narezane pomarančne rezine, mlado čebulo in petersilj. Prelijemo s prelivom, dobro premešamo in postrežemo.



Testenine

z jajčevci in češnjevimi paradižniki

Zahtevnost



Sestavine

- 50 ml Nutrigold oljčnega olja
- 1 žlica Nutrigold posušene bazilike
- 2 jajčevca
- 200 g češnjevih paradižnikov
- 2 velika paradižnika
- 1 čebula
- 4 stroki česna
- 200 g testenin rigatoni
- 1 žlička soli
- 1/2 žličke popra

Priprava

Jajčevca narežite na majhne kocke, posolite, popoprajte, pokapajte z oljčnim oljem in pecite v pečici 35–40 minut. Češnjeve paradižnike pustite cele, jih solite, naoljite in pecite v pečici približno 10 minut. Testenine skuhajte po navodilih na embalaži, prihranite pa nekaj vode od kuhanja. Medtem na oljčnem olju približno 10 minut pražite čebulo in česen. Dva večja paradižnika grobo naribajte neposredno na čebulo in pražite še 10 minut. Dodajte pečen jajčevce in češnjeve paradižnike, nato testenine in 2 žlici vode od kuhanja. Na koncu vmešajte posušeno baziliko. Postrezite toplo ali hladno.



Solata z bulgurjem

in pečenim grozdem

Zahtevnost



Sestavine

140 g Nutrigold bulgurja

40 g Nutrigold pistacij

100 g črnega grozdja

450 g čičerike

1 sveža kumara

2 šalotki

50 g feta sira

50 g češnjevih paradižnikov

½ šopka svežega peteršilja

– preliv –

60 ml Nutrigold oljčnega olja

1 limona, sok in lupinca

1 strt strok česna

1 žlička soli

½ žličke popra

Priprava

Bulgur prelijte s 450 ml vrele vode, pokrijte in pustite približno 30 minut, da nabrekne. Grozdje posolite, pokapajte z oljčnim oljem in pecite v pečici približno 20 minut pri 180 °C. Preliv pripravite tako, da sestavine stresete v stekleno posodico s pokrovom in jih dobro pretresete. Bulgur prelijte s prelivom, dobro premešajte, nato preložite v servirno skledo, še enkrat premešajte in postrezite hladno.



Proja

z bučkami

Zahtevnost



Sestavine

- 200 g Nutrigold polente
- 3 žlice Nutrigold oljčnega olja
- 1 žlica pecilnega praška
- 4 jajca
- 300 g grškega jogurta
- 100 g zrnatega sira
- 50 g feta sira
- 1 velika bučka
- 1 žlička soli

Priprava

V skledo dajte jajca, jogurt, zrnati sir in oljčno olje ter vse skupaj zmešajte z metlico. Dodajte polento, sol in pecilni prašek, nato vmešajte naribane bučke in feta sir. Zmes vlijte v pekač s premerom 22–24 cm in pecite 25–30 minut pri 180 °C. Postrezite z žlico grškega jogurta ali kisle smetane.



Mousse

iz granatnega jabolka

Zahtevnost



Sestavine

10 g Nutrigold želatine
2 žlici Nutrigold sladkorja v prahu
350 ml soka granatnega jabolka
470 g sladke smetane

Priprava

Želatino namočite v 5 žlicah hladne vode in pustite približno 10 minut, da nabrekne. Sok granatnega jabolka segrejte v majhni kozici, dodajte želatino in mešajte, dokler se ne raztopi, nato pa jo ohladite na sobno temperaturo. Smetano stepite s sladkorjem, da postane mehka, in jo nežno vmešajte v ohlajen sok granatnega jabolka. Zmes razdelite v skledice in čez noč postavite v hladilnik. Pred serviranjem okrasite s stepeno smetano in semeni granatnega jabolka.



Mandljev kolač

s figami

Zahtevnost



Sestavine

- 100 g Nutrigold mandljeve moke
- 60 g Nutrigold pirine bele moke
- 70 g Nutrigold oljčnega olja
- 15 g Nutrigold mandljevih lističev
- ½ žličke Nutrigold cimeta
- ½ žličke pecilnega praška
- 85 g grškega jogurta
- 150 g medu
- 2 jajci

Priprava

Jajca, med, oljčno olje in grški jogurt dajte v skledo in dobro premešajte z metlico. Dodajte obe moki, cimet in pecilni prašek ter premešajte. Zmes vlijte v pekač za torto premera 22 cm, nanj razporedite narezane fige in potresite z mandljevimi lističi. Pecite 35–40 minut pri 180 °C. Pred rezanjem ohladite in po želji potresite s sladkorjem v prahu.

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



11_NAZAJ V ŠOLO (KUHANJA)! | DESERT



Poslovalnice:

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

www.tovarnazdravehrane.si