



TOVARNA
ZDRAVE
HRANE

Februar
čas za
kuharske
užitke

#TOVARNAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE

YUMYUM
PARADISE

Nutrigold

MANITOBA
BRAŠNO

1000g

Proteinska ovsena kaša

z limono in makom

Težavnost priprave



Sestavine

40 g Nutrigold ovsene moke
30 g Nutrigold whey proteina
1 čajna žlička Nutrigold moka
100 ml Nutrigold ovsenega napitka
30 g grškega jogurta
1 limona (sok in lupinica)

-preliv-

1/2 čajne žličke Nutrigold moka
80 g grškega jogurta
lupinica limone

Priprava

V posodi zmešajte grški jogurt, ovseni napitek ter sok in lupinico limone. Dodajte ovseno moko, whey protein in mak ter dobro premešajte. Kašo postavite v hladilnik čez noč. Pred serviranjem pripravite preliv: zmešajte vse sestavine in ga razporedite po vrhu kaše. Po želji okrasite z naribano lupinico limone.

Sestavine, uporabljene v tem receptu, lahko kupite preko naše spletne trgovine tzh.si



Palačinke

s pomarančo

Težavnost priprave



Sestavine

- 100 g NutriGold manitoba moke
- 30 g NutriGold sladkorja iz sladkornega trsa
- 15 g NutriGold oljčnega olja
- 110 g pomaranče
- 4 g pecilnega praška
- 1 jajce
- 70 g grškega jogurta
- naribana lupinica pomaranče

Priprava

S paličnim mešalnikom zmikajte olupljeno pomarančo, jogurt in oljčno olje. V drugi posodi zmešajte jajce, sladkor in naribano lupinico pomaranče. Dodajte zmes pomaranče in jogurta k jajčni mešanici. Na koncu vmešajte moko in pecilni prašek. Pecite palačinke približno 2 minuti na vsaki strani (približno 6–8 palačink). Postrezite z dodatki po želji, npr. z medom, jogurtom, svežim sadjem ali oreščki.

Sestavine, uporabljene v tem receptu, lahko kupite preko naše spletne trgovine tzh.si



Napitek

za imunski sistem

Težavnost priprave



Sestavine

- 160 ml Nutrigold jabolčnega kisa
- 1/2 čajne žličke Nutrigold kurkume
- 1/8 čajne žličke Nutrigold kajenskega popra
- 75 g ananasa
- 20 g svežega ingverja
- 5 g hrena
- 5 g česna
- 20 g limone
- 2 žlici medu

Priprava

Vse sestavine dajte v blender in zmiksajte 2 minuti, dokler ne dobite gladke, homogene zmešane tekočine. Po želji precedite skozi fino sito za bolj gladko teksturo. Napitek shranite v hladilniku in porabite v 4 dneh.

Sestavine, uporabljene v tem receptu, lahko kupite preko naše spletne trgovine tzh.si



Najboljši zeleni sok

Težavnost priprave



Sestavine

1 čajna žlička Nutrigold moringa

2 stebli zelene

1 sveža kumara

3 listi ohrovta

1 jabolko

1 limona

20 g svežega ingverja

½ šopka svežega peteršilja

Priprava

Sadje in zelenjavo iztisnite s pomočjo sokovnika. Na koncu vmešajte moringo v prahu. Sok hranite v hladilniku do 4 dni. Če nimate sokovnika, sestavine dajte v blender in zmiksajte (približno 2 minuti).

Nato precedite skozi fino sito.

Sestavine, uporabljene v tem receptu, lahko kupite preko naše spletne trgovine tzh.si



5_FEBRUAR – ČAS ZA KUHARŠKE UŽITKE | BRUNCH

Juha

iz pečenega korenja in česna s kurkumo

Težavnost priprave



Sestavine

- 2 žlici Nutrigold oljčnega olja
- 1 čajna žlička Nutrigold kurkume
- ½ čajne žličke Nutrigold kumine
- 1 čajna žlička Nutrigold himalajske soli
- ½ čajne žličke Nutrigold mletega črnega popra
- 1 kg korenja
- 1 čebula
- 1 cela glava česna
- 1 l zelenjavne jušne osnove
- 500 ml vode

Priprava

Korenje olupite, narežite na kolobarje, posolite in premažite z oljem. Česnu odrežite vrh, ga premažite z oljem, zavijte v aluminijasto folijo in postavite na pekač skupaj s korenjem. Pecite pri 190 °C približno 1 uro. Medtem na oljčnem olju na hitro prepražite čebulo, dodajte sol, poper, kurkumo in kumino. Zalijte z zelenjavno jušno osnovo in vodo. Dodajte pečeno korenje in stisnjen pečen česen. Kuhajte približno 15 minut, da se okusi prepojijo, nato zmes pretlačite s paličnim mešalnikom ali v blenderju do gladke kremaste juhe.

Sestavine, uporabljene v tem receptu, lahko kupite preko naše spletne trgovine tzh.si



Rižota

z brokolijem in cvetačo

Težavnost priprave



Sestavine

- 180 g Nutrigold jasmin riž
- 1 čajna žlička Nutrigold himalajske soli
- ½ čajne žličke Nutrigold mletega črnega popra
- 1 manjši brokoli
- 1 manjša cvetača
- 1 čebula
- 2 stroka česna
- 100 ml belega vina
- 1 limona (sok in lupinica)
- oljčno olje za praženje
- po želji kos hladnega masla

Priprava

Brokoli in cvetačo kuhajte približno 10 minut. Vodo od kuhanja shranite v posebni posodi. Polovico brokolija in cvetače zmešajte s paličnim mešalnikom v gladko kremo, drugo polovico grobo nasekljajte. Na oljčnem olju pražite čebulo približno 10 minut, nato dodajte česen in začinite s soljo ter poprom. Dodajte riž in vino ter kuhajte, dokler alkohol ne izhlapi. Postopoma dodajajte z vodo, v kateri ste kuhali zelenjavo. Vmešajte kremo pripravljeno iz brokolija in cvetače ter kuhajte še približno 10 minut. Na koncu vmešajte nasekljan brokoli in cvetačo ter dodajte sok in lupinico limone. Po želji vmešajte še kos hladnega masla za kremasto teksturo.

Sestavine, uporabljene v tem receptu, lahko kupite preko naše spletne trgovine tzh.si



Solata

z mandlji in klementinami

Težavnost priprave



Sestavine

60 g Nutrigold mandljev
4 klementine
100 g zelene solate
50 g feta sir

-preliv-

55 g Nutrigold oljčnega olja
3 žlice soka klementin
1 čajna žlička medu
½ čajne žličke soli

Priprava

Mandlje pecite na ponvi približno 10 minut, dokler ne razvijejo arome. Narežite jih na tanke lističe. Preliv pripravite tako, da vse sestavine zmešate z metlico. Klementine narežite na tanke kolobarje. Vse sestavine zmešajte skupaj in postrezite.

Sestavine, uporabljene v tem receptu, lahko kupite preko naše spletne trgovine tzh.si



Testenine

z ohrovtom in limono

Težavnost priprave



Sestavine

- 50 g Nutrigold pinjol
- 10 ml Nutrigold oljčnega olja
- 1 čajna žlička Nutrigold himalajske soli
- 1/2 čajne žličke Nutrigold mletega črnega popra
- 1 šopek ohrovt
- 250 g špagetov
- 2 stroka česna
- lupinica 1 limone

Priprava

Testenine skuhajte po navodilih na embalaži in prihranite skodelico vode od kuhanja. Ohrovt očistite in ga drobno nasekljajte. Pinjole na ponvi pražite 5–7 minut, dokler ne razvijejo arome. Na oljčnem olju na hitro prepražite česen, nato dodajte ohrovt. Postopoma dolivajte vodo od kuhanja testenin. Začinite s soljo in poprom. Na koncu vmešajte testenine in potresite s praženimi pinjolami ter lupinico limone.

Sestavine, uporabljene v tem receptu, lahko kupite preko naše spletne trgovine tzh.si



9_FEBRUAR – ČAS ZA KUHARŠKE UŽITKE | VEČERJA

Proteinske cheesecake kroglice

z limono

Težavnost priprave



Sestavine

- 100 g Nutrigold ovsene moke
- 1 čajna žlička Nutrigold kokosovega olja
- 250 g kremnega sira
- 1 limona (lupinica in sok)
- 1 žlica medu
- 90 g whey proteini vanilija
- 100 g bele čokolade

Priprava

V posodi zmešajte kremni sir, med ter sok in lupinico limone. Dodajte ovseno moko in whey proteine ter z lopatico dobro premešajte. Roke premažite z oljem in oblikujte 16–18 kroglic, nato jih dajte v zamrzovalnik za približno 15 minut. Na pari stopite čokolado skupaj z žličko kokosovega olja. Vsako kroglico pomočite v čokolado in pustite, da se strdi. Postavite v hladilnik do serviranja.

Sestavine, uporabljene v tem receptu, lahko kupite preko naše spletne trgovine tzh.si



Citrusna torta

z mandlji in oljčnim oljem

Težavnost priprave



Sestavine

- 350 g Nutrigold** mandljeve moke
- 100 g Nutrigold** mandljev
- 180 g Nutrigold** sladkorja iz trsnega sladkorja
- 150 ml Nutrigold** oljčnega olja
- 4 jajca
- 2 žlički** pecilnega praška
- Lupinica **2** limon, sok **1** limone
- Lupinica **2** pomaranč, sok **1** pomaranče
- 1/2 žličke** ekstrakta mandlja

Priprava

Mandlje na ponvi pražite približno 10 minut, da razvijejo aromo. Ohladite jih in nato fino zmeljite v sekljalniku. Lupinico citrusov dobro vtrite v sladkor, dodajte jajca in mešajte s spiralnimi nastavki 3–5 minut. Dodajte sok limone in pomaranče ter ekstrakt mandlja in dobro premešajte. Nato dodajte oljčno olje in ponovno premešajte. Na koncu vmešajte mlete mandlje, mandljevo moko in pecilni prašek. Pecite v modelu premera 24 cm 40–45 minut pri 170 °C. Pustite, da se torta ohladi, nato jo po želji posujte s sladkorjem v prahu in lističi mandljev.





Poslovalnice:

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

www.tovarnazdravehrane.si