

TOVARNA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA

SAMO
sonce & dež
RECEPTOV

#TOVARNAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE

YUMYUM
PARADISE

Sok skin glow

Zahtevnost



Sestavine

- 1 merica Nutrigold kolagena
- 3 veliki korenčki
- 2 pomaranči
- 1 jabolko
- 1 limona
- kos ingverja

Priprava

Korenčke, pomaranči, jabolko, limono in ingver iztisnite v sokovniku za hladno stiskanje. V pripravljen sok vmešajte merico kolagena in ga takoj popijte. Če sokovnika nimate, sadje in ingver zmešajte v mešalniku, nato pa sok precedite skozi gazo ali cedilo.

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



Koruzni kruh

z bučkami

Zahtevnost



Sestavine

190 g Nutrigold pirine bele moke

60 g Nutrigold koruzne moke

60 g Nutrigold polente

1 bučka

3 mlade čebule

115 g stopljenega masla

1 žlica medu

185 ml mleka

2 jajci

100 g koruze iz konzerve

60 g sira cheddar

1 žlica pecilnega praška

1 žlička soli

Priprava

Bučko naribajte, posolite in pustite približno 10 minut, da spusti vodo, nato jo dobro ožemite skozi krpo. V skledi zmešajte stopljeno maslo, jajca, mleko in med. Dodajte pirino in koruzno moko, polento, pecilni prašek in sol ter premešajte. Na koncu vmešajte naribano bučko, zeleni del mlade čebule, koroza in nariban cheddar. Zmes vlijte v pekač za kruh (pribl. 1,5 l) in pecite 45–60 minut pri 170 °C. Postrezite toplo, po želji z jogurtom.

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



Mandljev kolač

z jagodami in belo čokolado

Zahtevnost



Sestavine

- 250 g Nutrigold** pirine bele moke
- 50 g Nutrigold** mandljeve moke
- 80 ml Nutrigold** oljčnega olja
- 240 ml Nutrigold** mandljevega napitka
- 150 g Nutrigold** trsnega sladkorja
- 80 g** grškega jogurta
- 150 g** bele čokolade
- 250 g** jagod
- 1 žlička** vanilije
- 1 žlička** pecilnega praška

Priprava

V skledi z metlico zmešajte sladkor, olje, mandljev napitek, jogurt in vanilijo. Dodajte pirino in mandljevo moko ter pecilni prašek in premešajte. Vmešajte polovico narezanih jagod in belo čokolado. Zmes vlijte v model premera 20–22 cm in po vrhu razporedite preostale jagode in čokolado. Pecite približno 35 minut pri 180 °C. Ohlajen kolač po želji potresite s sladkorjem v prahu.

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



Šarkelj

s korenčkom in pomarančo

Zahtevnost



Sestavine

- 200 g Nutrigold bele pšenične moke
- 150 g Nutrigold orehov
- 1 žlička Nutrigold cimeta
- 100 g Nutrigold trsnega sladkorja
- 80 g Nutrigold rjavega sladkorja
- 150 ml Nutrigold oljčnega olja
- 1 velika pomaranča
- 200 g korenčka
- 4 jajca
- 1 pecilni prašek

Priprava

Pomarančo operite in jo kuhajte v vodi približno eno uro, da se povsem zmehča. Nato jo s paličnim mešalnikom zmešajte v gladko zmes in pustite, da se ohladi. V skledi z metlico stepite jajca, sladkor in olje, nato vmešajte pomarančni pire. Dodajte moko, mlete orehe, pecilni prašek in cimet ter premešajte. Na koncu vmešajte drobno nariban korenček. Zmes vlijte v model za šarkelj in pecite 35–45 minut pri 170 °C. Ohlajen šarkelj po želji potresite s sladkorjem v prahu.

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



Immunity boost rižota

z gobami

Zahtevnost



Sestavine

- 250 g Nutrigold jasminovega riža**
- 2 žlici Nutrigold oljčnega olja**
- 5 žlic Nutrigold začimbe babice Mandice**
- 1 žlička Nutrigold mešanice gob v prahu**
- 300 g svežih gob**
- 1 čebula**
- 2 stroka česna**
- 50 ml belega vina**
- 30 g masla**
- 30 g naribanega parmezana**
- 1 žlička soli**
- 1/2 žličke popra**

Priprava

Začimbo babice Mandice prelijte z vrelo vodo in pustite stati približno 10 minut, nato precedite. Nastalo tekočino uporabite kot jušno osnovo. Na oljčnem olju na kratko prepražite drobno sesekljano čebulo in česen, dodajte sesekljane sveže gobe ter pražite približno 10 minut, da spustijo tekočino. Začinite s soljo in poprom. Vmešajte riž, prilijte belo vino in kuhajte, da alkohol izhlapi. Nato postopoma dolivajte pripravljeno jušno osnovo in ves čas mešajte. Proti koncu kuhanja vmešajte mešanico gob v prahu, maslo in nariban parmezan ter vse dobro premešajte.

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



Testenine

z beluši, zrnatim sirom
in lešniki

Zahtevnost



Sestavine

- 50 g Nutrigold lešnikov
- 2 žlici Nutrigold oljčnega olja
- 2 stroka česna
- 300 g testenin farfalle
- 450 g belušev
- 230 g zrnatega sira
- 20 ml limoninega soka
- 50 g zamrznjenega graha
- limonina lupinica

Priprava

Lešnike pražite v ponvi 8–10 minut, da zadišijo, nato jih grobo sesekljajte. Testenine skuhajte po navodilih na embalaži, beluše in grah pa dodajte proti koncu kuhanja. Prihranite približno 60 ml vode od kuhanja testenin. S paličnim mešalnikom zmešajte zrnati sir, vodo, v kateri so se testenine kuhale, limonin sok in lupinico, dokler ne dobite gladke kreme. Na oljčnem olju na hitro prepražite česen, dodajte odcejene testenine z beluši in grahom ter prelijte s pripravljeno omako.

Dobro premešajte, potresite s sesekljanimi lešniki in postrezite.

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



Bučkina juha

s kuskusom

Zahtevnost



Sestavine

- 5 žlic Nutrigold kuskusa
- 2 žlici Nutrigold oljčnega olja
- 2 bučki
- 50 g zamrznjenega graha
- 1 krompir
- 1 čebula
- 2 stroka česna
- 700 ml zelenjavne jušne osnove
- 1 žlička soli
- 1/2 žličke popra

Priprava

Na oljčnem olju prepražite drobno sesekljano čebulo in česen, nato dodajte na kocke narezane bučke in krompir. Začinite s soljo in poprom. Dodajte grah, zalijte z jušno osnovo, da prekrije zelenjavo, in kuhajte približno 20 minut. Nato juho zmiksajte s paličnim mešalnikom, dokler ni gladka in kremasta. Odstavite z ognja, dodajte kuskus, pokrijte in pustite stati 5 minut. Postrezite z nekaj kapljicami oljčnega olja in čiljevimi lističi.

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



Tahini rezanci

Zahtevnost



Sestavine

- 2 žlici Nutrigold sezamovega olja**
- 65 ml Nutrigold tamari omake**
- 1 žlička Nutrigold jabolčnega kisa**
- 2 žlici Nutrigold agavinega sirupa**
- 60 g Nutrigold polnozrnatega tahinija**
- 300 g udon rezancev**
- 1 žlica strtega česna**
- 1 žlica strtega ingverja**
- 1 žlica paradižnikove mezge**
- 1/2 žličke čilijevih lističev**
- 2 korenčka**
- 1 majhna bučka**

Priprava

Rezance skuhamo po navodilih na embalaži. V skledi zmešamo omako tamari, jabolčni kis, agavin sirup, tahini, paradižnikovo pasto, čiljeve lističe in 2 žlici vode. Na sezamovem olju na hitro prepražimo česen, dodamo ingver ter na tanke trakove narezan korenček in bučko. Pražimo nekaj minut, nato primešamo kuhane rezance in jih prelijemo s pripravljeno omako. Postrežemo posuto z belimi in črnimi sezamovimi semeni ter sesekljano mlado čebulo.

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



Marcipanova pita



Sestavine

-Testo-

150 g Nutrigold pirine bele make

75 g Nutrigold mandljeve moke

75 g Nutrigold sladkorja v prahu

150 g masla

ščepec soli

-Nadev-

150 g Nutrigold mandljeve moke

75 g Nutrigold sladkorja v prahu

100 ml Nutrigold mandljevega napitka

50 g Nutrigold mandljevih kosmičev

200 g marcipana

25 g koruznega škroba

1 žlička mandljevega ekstrakta

Priprava

Za krhko testo zmešajte pirino in mandljevjo moko, sladkor v prahu in sol. Dodajte hladno maslo, narezano na kockice, in ga z rokami vmešajte v moko, dokler ne dobite gladkega testa. Testo zavijte v prozorno folijo in pustite v hladilniku 30 minut. Medtem pripravite nadev. Marcipan narežite na koščke in ga v skledi zmešajte z mandljevo moko, sladkorjem v prahu, mandljevim ekstraktom in sladkorjem. Sestavine zdrobite z rokami, podobno kot pripravljate krhko testo. Dodajte mandljev napitek in vse skupaj premešajte z mešalnikom. Ohlajeno testo vtisnite v model s premerom 18–20 cm, razporedite nadev in potresite z mandljevimi lističi. Pecite približno 30 minut pri 180 °C. Pito pred rezanjem ohladite, nato pa jo po želji potresite s sladkorjem v prahu.

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



Tiramisu rolada

z jagodami

Zahtevnost



Sestavine

Nutrigold kombucha jagoda & sivka

2 žlici Nutrigold sladkorja v prahu

1 žlica Nutrigold kākava v prahu

200 g piškotov (24 kosov)

120 ml kave

100 g bele čokolade

250 ml sladke smetane

150 g kremnega sira

1 žlica vanilije

približno **20** jagod

Priprava

Skuhajte kavo in jo ohladite. Piškote na hitro pomočite v kavo (z obeh strani) in jih razporedite v dve vrsti na prozorno folijo, s sladkorno stranjo navzgor. Pokrijte z drugim kosom folije in pustite stati približno eno uro. Medtem pripravite kremo: kremni sir na kratko zmešajte s sladkorjem v prahu, nato prilijte sladko smetano in stepajte do čvrste, gladke kreme. Vmešajte stopljeno belo čokolado in vanilijo, nato nežno primešajte nasekljane jagode. Kremo enakomerno namažite po piškotih, nato pa jih s pomočjo folije tesno zvijte v rolado. Postavite v hladilnik za nekaj ur ali čez noč, da se dobro strdi. Pred serviranjem rolado posujte s kakavom v prahu in postrezite s kombučo.

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





Poslovalnice:

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

www.tovarnazdravehrane.si