

TOVARNA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA

September
diši,
kuhalnica
hiti!

#TOVARNAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE

YUMYUM
PARADISE

Granola

z oljčnim oljem in suhimi figami

Zahtevnost priprave



Sestavine

- 290 g Nutrigold** grobih ovsenih kosmičev
- 100 g Nutrigold** mandljev
- 100 g Nutrigold** pistacij
- 120 g Nutrigold** suhih fig
- 70 g Nutrigold** mešanice semen
- 2 žlici Nutrigold** mletega lana
- 1 žlička Nutrigold** cejlonskega cimeta
- 120 ml Nutrigold** oljčnega olja
- 125 g Nutrigold** lešnikovega masla
- ½ žličke** soli
- 150 g** medu
- 1 žlička** vanilje

Priprava

V večji skledi zmešajte vse mokre sestavine: oljčno olje, lešnikovo maslo, med in vaniljo. Dodajte vse suhe sestavine: ovsene kosmiče, oreščke, suhe fige, semena, cimet in sol. Vse dobro premešajte, stresite na pekač, obložen s peki papirjem, in enakomerno razporedite. Pecite pri 165 °C približno 30 minut. Pustite, da se granola popolnoma ohladi na pekaču, nato jo z rokami nadrobite na manjše koščke in postrezite z grškim jogurtom ter sadjem po želji.

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



Ovseni kolač

z mandlji in hruškami

Zahtevnost priprave



Sestavine

125 g Nutrigold ovsene moke	1 hruška
40 g Nutrigold mandljeve moke	1 jajce
150 ml Nutrigold ovsenega napitka	50 g medu
20 g Nutrigold mandljevih lističev	1/2 žličke pecilnega praška
1 zrela banana	sladkor v prahu (po želji, za posip)

Priprava

V večjo skledo dajte olupljeno banano in jo z vilicami temeljito pretlačite, da dobite gladek pire. Pretlačeni banani dodajte med, jajce in ovseni napitek. Vse sestavine dobro premešajte z metlico. Mokri mešanici postopoma dodajajte ovseno in mandljevo moko ter pecilni prašek. Z metlico mešajte, dokler ne dobite gladke in homogene zmesi brez grudic. Pripravljeno zmes zlijte v okrogel pekač premera 17 cm, ki ste ga predhodno obložili s peki papirjem ali namastili. Na vrh zmesi v krogu razporedite hruško, narezano na tanke rezine, in vse skupaj bogato posujte z mandljevimi lističi. Pecite v predhodno segreti pečici pri 180 °C približno 20 minut oziroma dokler kolač ne dobi lepe zlate barve. Pečen kolač vzemite iz pečice in pustite, da se nekoliko ohladi v pekaču. Pred serviranjem ga po želji rahlo posujte s sladkorjem v prahu.

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



Kremasti feta sir

s češnjevim paradižniki

Zahtevnost priprave



Sestavine

- 5 žlic Nutrigold oljčnega olja
- 1 žlička Nutrigold balzamičnega kisa
- 1 žlička Nutrigold limonine lupinice
- 250 g češnjevih paradižnikov
- 2 stroka česna
- 200 g feta sira
- 85 g kremnega sira

Priprava

Češnjeve paradižnike zmešajte s česnom, 3 žlicami oljčnega olja in balzamičnim kisom ter jih pecite v pečici ali na ponvi približno 15 minut, da se zmeščajo. Medtem zmešajte feta sir, kremni sir, limonino lupinico in 2 žlici oljčnega olja ter vse skupaj v blenderju ali s paličnim mešalnikom zmiksajte do gladke teksture. Pripravljeno mešanico feta sira razmažite po krožniku, nato pa po vrhu razporedite pečene češnjeve paradižnike. Postrezite s popečenim kruhom ter po želji začinite z malo soli in popra. Postrezite toplo ali hladno, po želji.



Zamrznjeni jogurt

s pistacijami

Zahtevnost priprave



Sestavine

250 g Nutrigold pistacijevnega masla

80 g Nutrigold javorjevega sirupa

150 g grškega jogurta

1 banana

1 žlička vanilje

Priprava

Vse sestavine zmešajte v blenderju ali s paličnim mešalnikom do gladke teksture. Mešanico zlijte v plastično posodo in jo postavite v zamrzovalnik za najmanj 4 - 6 ur. Ko jo vzamete iz zamrzovalnika, jo pustite nekaj minut na sobni temperaturi. Z zajemalko za sladoled postrezite v skodelicah in posujte s sesekljanimi pistacijami.

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



5. SEPTEMBER DIŠI, KUHALNICA HITI! | BRUNCH

Solata

s stročjim fižolom in praženimi mandljami

Zahtevnost priprave



Sestavine

30 g Nutrigold mandljevih lističev

30 ml Nutrigold oljčnega olja

450 g stročjega fižola

40 g feta sira

10 g gorčice

1 žlica limoninega soka

1 strok česna

naribana limonina lupinica

ščepec soli in popra

Priprava

Mandljeve lističe stresite v suho ponev in jih na zmernem ognju na kratko prepražite, da zadišijo in dobijo lepo zlato barvo. Odstavite z ognja in pustite, da se popolnoma ohladijo. Stročji fižol temeljito očistite, operite in skuhamte v osoljeni vodi. Po kuhanju ga odcedite in pustite, da se nekoliko ohladi. V manjši skodelici pripravite preliv tako, da dobro zmešate oljčno olje, gorčico, svež limonin sok, drobno sesekljan ali stisnjen česen ter ščepec soli in popra. Kuhan stročji fižol dodajte pripravljenemu prelivu in nežno premešajte. Nato v solato nežno vmešajte pražene mandljeve lističe. Po vrhu solate enakomerno potresite nadrobljen feta sir in drobno naribano limonino lupinico. Pred serviranjem solato dobro ohladite v hladilniku.



Kimchi rezanci

Zahtevnost priprave



Sestavine

2 žlici Nutrigold kimchija
200 g udon rezancev
55 g korenja
45 g kitajskega zelja
80 g edamama

ZA OMAKO

20 g grškega jogurta
1/2 žlice Nutrigold tamari omake
1/2 žličke Nutrigold sezamovega olja

Priprava

Rezance skuhamo po navodilih na embalaži. Omako pripravimo tako, da zmešamo vse sestavine (grški jogurt, tamari omako in sezamovo olje), nato pa ji dodamo kuhane rezance in premešamo. Korenje in kitajsko zelje narežemo na čim tanjše trakove. Edamame skuhamo in odstranimo iz strokov. Nato vse sestavine zmešamo in postrežemo.



Krompirjeva solata

s koprom

Zahtevnost priprave



Sestavine

- 1 žlica Nutrigold jabolčnega kisa
- 1 žlička Nutrigold česna v prahu
- 1 žlička Nutrigold himalajske soli
- 900 g krompirja
- 175 g grškega jogurta
- 30 ml tekočine od kislih kumaric
- 1 žlica gorčice
- ščepec črnega popra
- 2 stebli zelene
- 75 g kislih kumaric
- 2 trdo kuhani jajci
- 20 g svežih zelišč (koper, drobnjak, peteršilj)

Priprava

Krompir olupite, narežite na manjše kocke in ga približno 15 minut kuhajte v osoljeni vodi. Medtem ko se krompir kuha, pripravite preliv. Zmešajte grški jogurt, tekočino od kislih kumaric, jabolčni kis, gorčico, česen v prahu, sol, poper in sveža zelišča. Kuhan krompir dodajte pripravljenemu prelivu in ga med mešanjem z vilicami rahlo pretlačite. Na koncu vmešajte še drobno sesekljani stebli zelene, kisle kumarice in kuhana jajca. Postrezite ohlajeno.

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



Tzatziki solata

s čičeriko

Zahtevnost priprave



Sestavine

- 100 g Nutrigold suhe čičerike**
- 1/2 žličke Nutrigold suhega origana**
- 1** večja sveža kumara
- 1** šalotka
- 100 g** grškega jogurta
- 1** strok česna
- sok polovice limone
- 10 g** svežega kopra
- nekaj lističev sveže mete
- 1 žlička** soli
- ščepec** črnega popra

Priprava

Čičeriko namočite v vodi večer prej, nato jo skuhajte po navodilih na embalaži. Ko se čičerika ohladi, pripravite solato. Kumaro narežite na tanke rezine in jo zmešajte z drobno sesekljano šalotko, stisnjenim česnom, grškim jogurtom, limoninim sokom, origanom ter sesekljano svežo meto in koprom. Vse skupaj začinite s soljo in poprom ter takoj postrezite.



Kolač

z rikoto in slivami

Zahtevnost priprave



Sestavine

- 150 g Nutrigold trsnega sladkorja
- 120 ml Nutrigold oljčnega olja
- 150 g Nutrigold bele pirine moke
- 15 g Nutrigold mandljeve moke
- 1 žlička Nutrigold cejlonskega cimeta
- 10 g Nutrigold mandljevih lističev
- 125 g rikote
- 3 jajca
- 1 vrečka pecilnega praška
- 5 - 6 sliv
- ščepec soli
- sladkor v prahu (po želji, za posip)

Priprava

V večji skledi zmešajte rikoto, trsni sladkor, oljčno olje in jajca. Vse sestavine temeljito zmešajte z metlico, da dobite gladko zmes. V pripravljeno mokro zmes dodajte moko, mandljevo moko, pecilni prašek, ščepec soli in cimet. Z metlico mešajte, dokler se vse sestavine popolnoma ne povežejo v homogeno zmes brez grudic. Pripravljeno zmes zlijte v okrogel pekač premera 20-22 cm, ki ste ga predhodno obložili s peki papirjem ali namastili. Po vrhu zmesi enakomerno razporedite slive, narezane na tanke rezine, in vse skupaj bogato posujte z mandljevimi lističi. Pecite v predhodno segreti pečici pri 170 °C približno 50 minut. Po peki pustite kolač v pekaču, da se popolnoma ohladi. Pred serviranjem ga po želji rahlo posujte s sladkorjem v prahu.



Ovseni crumble

z breskvami

Zahtevnost priprave



Sestavine

ZA POSIP

70 g Nutrigold grobih ovsenih
kosmičev
60 g Nutrigold bele pirine moke
60 g Nutrigold rjavega sladkorja
1/2 žličke Nutrigold cejlonskega
cimet
ščepec soli
115 g hladnega masla

ZA BRESKVE

2 žlici Nutrigold bele pirine
moke
2 žlici Nutrigold trsnega
sladkorja
3 večje breskve
1 žlička limoninega soka
1 žlička vanilje

Priprava

Breskve narežite in jih zmešajte z 2 žlicama moke, 2 žlicama trsnega sladkorja, limoninim sokom in vaniljo. Nato jih razporedite po dnu pekača. Posip pripravite tako, da zmešate vse sestavine in jih z rokami nadrobite. Posip enakomerno razporedite po breskvah in pecite 30-40 minut pri 175 °C. Postrezite s sladoledom po želji.





Poslovalnice:

HR: Zagreb | Split | Reka | Varaždin | Pulj | Zadar | Osijek **SLO:** Ljubljana

www.tovarnazdravehrane.si