



Kuharica

Buča, juha? Oktober kuha!

#tovarnazdravehrane
#yumyumparadise



Bučni smoothie

z maca prahom

Zahtevnost priprave



Sestavine

- 2 žlički Nutrigold maca prahu
- 120 ml Nutrigold mandljevega napitka
- 1/2 žličke Nutrigold cimeta
- 40 g Nutrigold javorjevega sirupa
- 1 zamrznjena banana
- 120 g grškega jogurta
- 1/2 žličke začimb za medenjake
- 150 g bučnega pireja
- 5-6 kock ledu

Priprava

Bučni pire pripravite tako, da bučo približno 20 minut kuhate v vodi ali jo približno 40 minut pečete v pečici na 200 °C. Nato jo s paličnim mešalnikom zmikajte do gladke teksture.

Vse sestavine dodajte v blender in miksajte nekaj minut.

Smoothie nalijte v kozarec ter po vrhu posujte malo cimeta.

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



Pečena ovsena kaša

s pomarančo in brusnicami

Zahtevnost priprave



Sestavine

- 360 g Nutrigold ovsenega napitka
- 80 g Nutrigold javorjevega sirupa
- 3 žlice Nutrigold oljčnega olja
- 200 g Nutrigold ovsenih kosmičev
- 1 žlička Nutrigold cimeta
- 60 g Nutrigold suhih brusnic
- 2 jajci
- 1 pomaranča (lupinica in sok)
- 1 žlička vanilije
- 50 g whey beljakovin
- 1 žlička pecilnega praška

Priprava

V skledo dodajte jajci, ovseni napitek, javorjev sirup, vanilijo, olje ter sok in naribano lupinico pomaranče. Vse skupaj zmešajte z metlico. Nato dodajte ovsene kosmiče, cimet, whey beljakovine in pecilni prašek ter dobro premešajte. Na koncu vmešajte še brusnice.

Maso prelijte v model s premerom 25 cm in pecite 45 minut na 180 °C. Pred rezanjem pustite, da se nekoliko ohladi.

Po želji posujte s sladkorjem v prahu.

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



Frangipane palacinke

Zahtevnost priprave



Sestavine

ZA PALAČINKE

240 g Nutrigold bele pirine moke
350 ml Nutrigold mandljevega napitka
2 jajci
55 g stopljenega masla
1 žlička vanilije
½ žličke mandljevega ekstrakta
1 pecilni prašek

ZA FRANGIPANE

85 g Nutrigold mandljeve moke
50 g Nutrigold trsnega sladkorja
55 g stopljenega masla
1 jajce
1 žlička mandljevega ekstrakta

Priprava

Najprej pripravite maso za palačinke. Z metlico zmešajte jajci, mandljev napitek, maslo, vanilijo in mandljev ekstrakt.

Nato vmešajte moko in pecilni prašek ter pustite, da masa počiva približno 15 minut, medtem ko pripravljate frangipane zmes.

V manjši skledi zmešajte stopljeno maslo in sladkor, nato dodajte jajce, mandljev ekstrakt in mandljevo moko ter vse skupaj dobro premešajte z vilicami.

Pripravljeno zmes predstavite v desirno vrečko.



Ovseni kolač

z jabolki in cimetom

Zahtevnost priprave



Sestavine

- 120 g Nutrigold bele pirine moke
- 130 g Nutrigold drobnih ovsenih kosmičev
- 2 žlički Nutrigold cimeta
- 60 g Nutrigold javorjevega sirupa
- 3 jabolka
- 250 g grškega jogurta
- 3 jajca
- 50 g stopljenega masla
- 1 žlička pecilnega praška
- 1 žlička vanilije

Priprava

Jabolka olupite in naribajte na grobi strani strgalnika. V skledo dodajte jajca, grški jogurt, maslo, javorjev sirup, vanilijo in naribana jabolka ter vse skupaj zmešajte.

Nato vmešajte moko, ovsene kosmiče, cimet in pecilni prašek. Maso prelijte v model za kruh in pecite približno 50 minut na 180 °C.

Pred rezanjem pustite, da se ohladi, nato pa ga po želji posujte s sladkorjem v prahu.



Testenine

s pečeno bučo in feta sirom

Zahtevnost priprave



Sestavine

- 2 žlici Nutrigold oljčnega olja
- 1 žlička Nutrigold himalajske soli
- 1/2 žličke Nutrigold črnega popra
- 2 žlici Nutrigold bučnega olja
- 1 kg buče
- 2 šalotki
- 4 stroki česna
- 1 kos feta sira
- 500 g testenin
- 20 g mlade špinače

Priprava

Bučo olupite, odstranite semena in jo narežite na manjše kocke. Bučo skupaj s šalotko in česnom dodajte v pekač. Začinite s soljo, poprom in oljčnim oljem, na sredino položite kos feta sira ter pecite približno 40 minut na 200 °C. Testenine skuhajte po navodilih na embalaži in prihranite približno 450 ml vode, v kateri so se kuhale.

Pečeni zelenjavi dodajte vodo od kuhanja testenin in vse skupaj zmiksajte s paličnim mešalnikom ali v blenderju, da dobite gladko omako.

Testenine prelijte s pripravljeno omako, dodajte mlado špinačo in pokapajte z bučnim oljem.

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



Bučna juha

z jabolkom

Zahtevnost priprave



Sestavine

3 žlice Nutrigold začimbe babice Mandice

2 žlici Nutrigold oljčnega olja

1 žlička Nutrigold himalajske soli

1/2 žličke Nutrigold črnega popra

1 žlička Nutrigold jabolčnega kisa

2 žlici Nutrigold bučnega olja

1 čebula

4 stroki česna

1 kg buče

3 manjša jabolka

1 žlička hrena

Priprava

Začimbo babice Mandice prelijte z vrelo vodo in pustite stati približno 10 minut. Nato precedite in dobljeno tekočino uporabite kot osnovo za juho. Na oljčnem olju približno 10 minut pražite čebulo, nato dodajte česen. Nato dodajte bučo in jabolka, narezana na manjše kocke, zalijte z osnovo za juho, začinite s soljo in poprom ter kuhajte približno 30 minut.

Na koncu dodajte jabolčni kis in hren ter vse skupaj zmiksajte s paličnim mešalnikom ali v blenderju, da dobite gladko teksturo.

Po vrhu pokapajte z malo bučnega olja.

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



Brownie

iz sladkega krompirja in tahinija

Zahtevnost priprave



Sestavine

- 240 g Nutrigold belega tahinija
- 50 g Nutrigold kakava v prahu
- 90 g Nutrigold rjavega sladkorja
- 250 g pireja iz sladkega krompirja
- 2 jajci
- 1 žlička vahilije
- 30 g čokoladnih whey beljakovin
- 1/2 žličke pecilnega praška
- 80 g čokoladnih koščkov

Priprava

Pire iz sladkega krompirja pripravite tako, da sladki krompir skuhate ali približno 30 minut pečete v pečici na 200 °C. Nato ga s paličnim mešalnikom zmiksajte do gladke teksture. Pustite, da se popolnoma ohladi. V skledo dodajte pire iz sladkega krompirja, jajci, tahini in vanilijo ter vse skupaj zmešajte z metlico.

Nato dodajte kakav v prahu, sladkor, whey beljakovine in pecilni prašek ter vse skupaj zmešajte z lopatko.

Na koncu vmešajte še čokoladne koščke. Maso prestavite v model s premerom 24 cm in pecite približno 30 minut na 180 °C.

Pustite, da se nekoliko ohladi, nato pa po želji postrezite s sladoledom.

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



Bučni cheesecake

Zahtevnost priprave



Sestavine

PODLAGA

120 g Nutrigold bele
pirine moke
100 g Nutrigold
mandljeve moke
3 žlice Nutrigold
javorjevega sirupa
5 žlic Nutrigold
kokosovega olja
1 žlica vode

KREMA

150 g Nutrigold
javorjevega sirupa
40 g Nutrigold tapioke
(ali jedilnega škroba)
450 g zrnatega sira
430 g bučnega pireja
3 jajca
1 žlica vanilije
2 žlički začimb za buče

PRELIV

2 žlici Nutrigold
javorjevega sirupa
2 žlici bučnega pireja
1 žlica mleka

Priprava

Bučni pire pripravite tako, da bučo približno 20 minut kuhate v vodi ali jo približno 40 minut pečete v pečici na 200 °C. Nato jo s paličnim mešalnikom zmiksajte do gladke teksture. Pustite, da se popolnoma ohladi. Podlago pripravite tako, da vse sestavine zmešate in povežete z vilicami. Po potrebi dodajte še eno žlico vode, da se vse sestavine povežejo. Nato podlago enakomerno pritisnite v model s premerom 22 cm in pecite 10 minut na 180 °C. Medtem pripravite kremo tako, da vse sestavine zmiksate s paličnim mešalnikom ali v blenderju, dokler ne dobite gladke zmesi. Kremo prelijte čez pečeno podlago in pecite še 55 minut. Nato pečico ugasnite, kolač pa pustite v pečici z rahlo odprtimi vrati še 30 minut. Kolač pustite, da se ohladi na sobno temperaturo, nato pa ga postavite v hladilnik za najmanj 4 ure, najbolje pa čez noč. Pred serviranjem pripravite preliv tako, da zmešate vse sestavine in ga prelijete čez kremo. Po želji po vrhu posujte še malo cimeta.



Testeninska solata

s pečenimi bučkami

Zahtevnost priprave



Sestavine

SOLATA

10 ml Nutrigold oljčnega olja v spreju
½ žličke Nutrigold himalajske soli
¼ žličke Nutrigold črnega popra
2 bučki
250 g testenin ditalini
1 konzerva čičerike
250 g mini mocarele

PRELIV

70 g Nutrigold oljčnega olja
2 pesti sveže bazilike
1 žlička gorčice
2 stroka česna
2 žlici limoninega soka
ščepec soli in popra

Priprava

Testenine skuhajte po navodilih na embalaži. Bučki po dolžini narežite na rezine, začinite s soljo in poprom, popržite z oljčnim oljem v spreju ter jih približno 10 minut pecite na vsaki strani na žar ponvi. Ko so pečene, jih narežite na manjše kocke.

Preliv pripravite tako, da vse sestavine zmešate s paličnim mešalnikom.

Na koncu pripravite solato tako, da testenine zmešate s prelivom, dodate pečene bučke, odcedeno čičeriko iz konzerve in mini mocarele.

Postrezite toplo ali ohlajeno, po želji.

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



Tofu skleda

z arašidovo omako

Zahtevnost priprave



Sestavine

ZA TOFU

- 150 g Nutrigold jasminovega riža
- 1 žlička Nutrigold črnega sezama
- 1 Nutrigold tofu
- 1 žlica Nutrigold tamari omake
- 1 žlica Nutrigold oljčnega olja
- 2 žlici Nutrigold tapiokine moke
- ½ žličke Nutrigold česna v prahu
- ¼ žličke Nutrigold ingverja v prahu
- 1 sveža kumara
- 2 mladi čebuli
- 150 g kuhanega boba ali edamama

ARAŠIDOVA OMAKA

- 3 žlice Nutrigold arašidovega masla
- 1 žlica Nutrigold tamari omake
- 1 žlička Nutrigold javorjevega sirupa
- 1 žlička Nutrigold sezamovega olja
- 1 žlička omake sriracha
- 3 žlice hladne vode
- sok ½ limete

Priprava

Riž skuhamo po navodilih na embalaži. Skuhajte bob ali stroke edamama po želji. Kumaro narežite na manjše kocke, mlado čebulo pa na kolobarje. Pripravite preliv za tofu tako, da zmešate tamari omako, oljčno olje, tapiokino moko, česen in ingver v prahu. Tofu narežite na manjše kocke, ga dobro povaljajte v pripravljeni omaki in pecite v pečici ali cvrtniku na vroč zrak približno 20 minut na 200 °C.

Medtem pripravite arašidovo omako. Zmešajte vse sestavine in jih z metlico dobro premešajte. Dodajajte hladno vodo, dokler ne dosežete zelene gostote. Na koncu v skledo razporedite kuhan riž, bob oziroma edamame, kumaro, pečeno tofu in mlado čebulo ter vse skupaj prelijte z arašidovo omako. Posujte s črnim sezamom.





Poslovalnice:

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

tzh.si