
Nutrigold
MASLAC OD LJESNJAKA
Hazelnut butter
200 g
TOVARNA ZDRAVE HRANE
Kuharica
Zima prinaša jedi, ki so prima!
#tovarnazdravehrane
#yumyumparadise
YUMYUM
PARADISE

Ovseni otrobi

z jabolki in cimetom

Zahtevnost priprave

Sestavine

100 g Nutrigold ovsenih otrobov
250 g Nutrigold ovsenega napitka
4 žlice Nutrigold javorjevega sirupa
1 žlička Nutrigold vanilje
2 žlički Nutrigold cimeta
2 jabolki

Priprava

V lonec dodajte ovsene otrobe, ovseni napitek, javorjev sirup, vaniljo, 1 žličko cimeta in eno naribano jabolko. Kuhajte na srednjem ognju 5-10 minut. Medtem drugo jabolko narežite na tanke rezine, jih dajte v ponev, potresite s cimetom in kuhajte na nizkem ognju, dokler se ne zmehčajo in spustijo sok. Ovsene otrobe postrezite z malo grškega jogurta in jabolkom, pripravljenim v ponvi.



Čokoladni kolač

z višnjami

Zahtevnost priprave

Sestavine

150 g Nutrigold trsnega sladkorja
300 g Nutrigold bele pirine moke
3 žlice Nutrigold kakava v prahu
3 jajca
170 g masla
100 ml mleka
5 žlic višnjevega likerja
1 pecilni prašek
150 g višenj
100 g temne čokolade
ščepec soli

Priprava

V skledo dodajte jajca, sladkor, stopljeno maslo, mleko in višnjev liker ter vse skupaj dobro premešajte z metlico. Nato dodajte moko, kakav, sol in pecilni prašek ter ponovno dobro premešajte. Na koncu vmešajte še višnje in koščke čokolade. Pecite v modelu za šarkelj približno 50 minut pri 180 °C. Počakajte, da se kolač popolnoma ohladi, nato pa ga po želji okrasite z grškim jogurtom, višnjami in naribano čokolado.



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

Ovseni piškoti

z rikoto in limono

Zahtevnost priprave

Sestavine

130 g Nutrigold ovsene moke
100 g Nutrigold trsnega sladkorja
1 žlička Nutrigold vanilje
1 žlička pecilnega praška
60 g masla
1 jajce
185 g rikote
2 žlici limoninega soka
lupinica **1** limone

Priprava

Limonino lupinico z rokami vtrite v sladkor, da sprosti svojo aromo. Nato vmešajte zmehčano maslo in jajce. Dodajte rikoto in limonin sok ter dobro premešajte. Na koncu vmešajte še ovseno moko, vaniljo in pecilni prašek. Maso postavite v hladilnik za najmanj 2 uri, lahko pa tudi čez noč. Z rokami oblikujte kroglice in jih pecite 10-12 minut na 180 °C. Preden jih odstranite s pekača, počakajte, da se popolnoma ohladijo.



Lešnikovi piškoti

brez moke

Zahtevnost priprave

Sestavine

250 g Nutrigold lešnikovega masla
100 g Nutrigold javorjevega sirupa
30 g Nutrigold kakava v prahu
1 žlička Nutrigold vanilje
50 g Nutrigold lešnikov
1 jajce
80 g temne čokolade
1/2 žličke pecilnega praška
ščepec soli

Priprava

Lešnike približno 10 minut pražite v ponvi ali pečici, dokler ne zadišijo, nato pa jih grobo sesekljajte. Lešnikovo maslo po potrebi nekoliko segrejte v mikrovalovni pečici, da postane tekoče. V skledo dodajte lešnikovo maslo, javorjev sirup in jajce ter vse skupaj dobro premešajte z metlico. Nato vmešajte kakav, vaniljo, pecilni prašek in sol. Na koncu dodajte še koščke čokolade in sesekljane lešnike. Z žlico za sladoled zajemajte maso in jo polagajte na pekač, obložen s peki papirjem. Kroglice z rokami rahlo sploščite, da dobite obliko piškotov. Pecite 12-14 minut na 180 °C. Pustite, da se popolnoma ohladijo.



Enolončnica

iz sladkega krompirja in gob

Zahtevnost priprave

Sestavine

2 žlici Nutrigold oljčnega olja
2 žlički Nutrigold dimljene paprike
1 žlička Nutrigold dimljene soli
1/2 žličke Nutrigold črnega popra
1 čebula
4 stroki česna
2 korenčka
2 stebli zelene
250 g šampinjonov
1 večji sladki krompir
1 žlica paradižnikovega koncentrata
1,5 l zelenjavne jušne osnove

Priprava

Na oljčnem olju prepražite čebulo in česen, nato dodajte drobno sesekljana korenčka in zeleno. Pražite približno 15 minut. Nato dodajte paradižnikov koncentrat in začimbe. Dodajte na tanke rezine narezane gobe in jih pražite približno 10 minut, da spustijo vodo. Dodajte še na kocke narezan sladki krompir, zalijte z jušno osnovo in kuhajte približno 20 minut. Del enolončnice odlijte v drugo posodo in jo s paličnim mešalnikom zmiksajte v gosto kremo. Nato kremo vmešajte nazaj v enolončnico, da se zgosti. Postrezite samostojno ali po želji s kuhanim rižem.



Rižota

z mandarinami

Zahtevnost priprave

Sestavine

4 žlice Nutrigold začimbe babice Mandice
3 žlice Nutrigold oljčnega olja
6 mandarin (lupinica in sok)
1 večja čebula
1 šalotka
300 g riža za rižoto
120 ml belega vina
1 žlička soli
1/2 žličke popra
80 g naribanega parmezana
50 g masla

Priprava

Začimbno mešanico babice Mandice prelijte z vročo vodo, pustite stati približno 10 minut in nato precedite. Dobljeno tekočino uporabite kot jušno osnovo. Na oljčnem olju približno 10 minut pražite sesekljano čebulo in šalotko. Nato dodajte riž in vino ter kuhajte, dokler alkohol ne izhlapi. Dodajte mandarinino lupinico, sol in poper ter riž zalijte s pripravljeno jušno osnovo. Kuhajte približno 20 minut, da se riž zmehča. Proti koncu kuhanja vmešajte še mandarinin sok. Odstavite z ognja ter vmešajte nariban parmezan in hladno maslo. Postrezite takoj.



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

Piškoti

z oljčnim oljem in pomarančo

Zahtevnost priprave

Sestavine

180 g Nutrigold trsnega sladkorja
75 g Nutrigold oljčnega olja
280 g Nutrigold bele pirine moke
lupinica **2** pomaranč
2 jajci
1 žlička pecilnega praška
100 g kandirane pomaranče

Priprava

Pomarančno lupinico z rokami vtrite v sladkor, da sprosti svojo aromo. Nato dodajte oljčno olje in z lopatko mešajte, dokler ne dobite goste paste. Dodajte jajci in vse skupaj dobro premešajte z metlico. Na koncu vmešajte še moko, pecilni prašek in kandirano pomarančo. Odvzemite približno 30 g mase in z rokami oblikujte kroglice. Povaljajte jih v kristalnem sladkorju in polagajte na pekač, obložen s peki papirjem. Piškote pecite 11-13 minut na 180 °C. Pustite, da se ohladijo.



Brezglutenski mandljev kolač

z limono

Zahtevnost priprave

Sestavine

200 g Nutrigold brezglutenske mešanice
55 g Nutrigold mandljeve moke
100 g Nutrigold trsnega sladkorja
15 g Nutrigold mandljevih lističev
3 jajca
270 g tekočega jogurta
1 žlička pecilnega praška
100 g masla
1 limona (lupinica in sok)

Priprava

Limonino lupinico z rokami dobro vtrite v sladkor, da sprosti svojo aromo. Nato dodajte jajca, jogurt, stopljeno maslo in limonin sok ter vse skupaj dobro premešajte z metlico. Dodajte brezglutensko mešanico, mandljevo moko in pecilni prašek ter ponovno dobro premešajte. Maso prelijte v pekač s premerom 20 cm, posujte z mandljevimi lističi in pecite 45 minut na 180 °C. Počakajte, da se ohladi, nato pa ga po želji posujte s sladkorjem v prahu.



Kombucha mimosa

z granatnim jabolkom

Zahtevnost priprave

Sestavine

1 Nutrigold Kombucha z ingverjem in limonsko travo
250 ml penečega vina
120 ml soka granatnega jabolka
1 vejica timijana

Priprava

Lističe timijana podrgnite med prsti, da sprostijo svojo aromo, nato pa jih dodajte na dno posode za mešanje koktajlov. Nato prilijte kombucho, peneče vino in sok granatnega jabolka. Vse skupaj dobro pretresite in takoj postrezite.



Solata s črnim rižem

in mandarinami

Zahtevnost priprave

Sestavine

SOLATA	PRELIV
150 g Nutrigold črnega riža	**1** mandarina (sok)
1 sladki krompir	**30 ml** oljčnega olja
100 g zelenega stročjega fižola	**1 žlička** soli
100 g brstičnega ohrovta	**1/2 žličke** popra
1 rdeča čebula	**1 žlička** gorčice
1 korenček	
1 mandarina	

Priprava

Sladki krompir olupite in narežite na manjše kocke. Pecite ga približno 20 minut v pečici na 200 °C. Pripravite preliv tako, da vse sestavine zmešate v posodi s pokrovom. Dobro pretresite in do uporabe shranite v hladilniku. Riž skuhajte po navodilih na embalaži. Stročji fižol in brstični ohrovt kuhajte v vodi približno 10 minut. Korenček z lupilnikom za zelenjavo narežite na tanke trakove. Rdečo čebulo narežite na tanke kolobarje. Na koncu vse sestavine razporedite na krožnik in solato postrezite prelito s pripravljenim prelivom.



TOVARNA ZDRAVE HRANE



Poslovalnice:

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

tzh.si