

TOVARNA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA

SEPTEMBER,
OKUSEN &
poseben

#TOVARNAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE



Kobler

(z robidnicami)

Zahtevnost



Sestavine

150 g NutriGold trsnega sladkorja

120 g NutriGold pišine bele moke

2 žlički pecilnega praška

1/4 žličke soli

230 ml mleka

1 žlička vaniljeve arome

110 g masla

300 g robidnic

Priprava

Robidnice zmešajte s 50 g sladkorja in odstavite. V skledi zmešajte moko, sol, pecilni prašek in preostanek sladkorja, zedinite. Dodajte mleko in vaniljo ter stepite z metlico. V pekač premera 22-25 cm vlijte stopljeno maslo in mu dodajte pripravljeno zmes, ne mešajte. Po vrhu potresite robidnice in pecite 45-50 minut pri 180 °C. Pred serviranjem pustite, da se nekoliko ohladi.



Bagels

(iz grškega jogurta)

Zahtevnost



Sestavine

130 g Nutrigold pirine bele moke

1 žlička Nutrigold himalajske soli

220 g grškega jogurta

2 žlički pecilnega praška

1 beljak

-za bagels mešanico-

2 žlički Nutrigold maka

1 žlička Nutrigold sezamovih semen

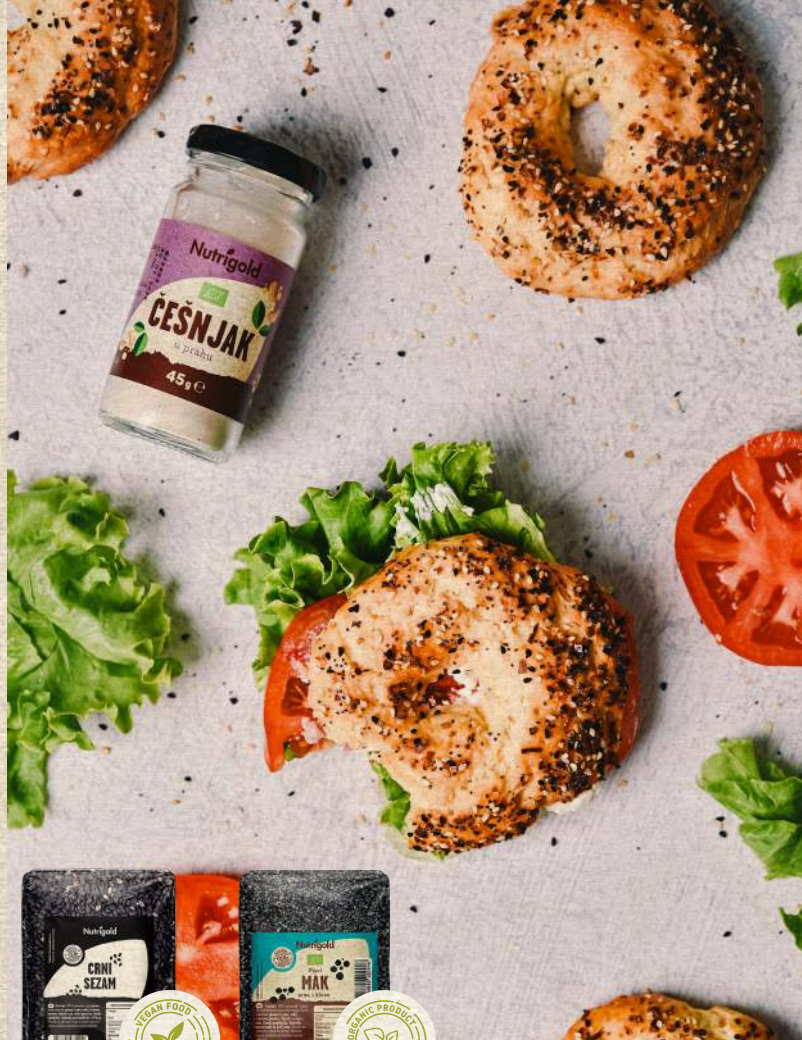
1 žlička Nutrigold črnega sezama

1 žlička Nutrigold česna v prahu

2 žlički grobe soli

Priprava

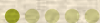
Najprej pripravite mešanico za bagels tako, da vse sestavine zmešate. V skledi zmešajte grški jogurt, moko, sol in pecilni prašek ter naredite testo. Po potrebi dodajte še malo moke, le toliko, da se testo ne lepi na roke. Ne gnetite preveč, samo nekaj minut, dokler testo ne postane mehko. Testo razdelite na 4 dele, nato vsakega razvaljajte v podolgovato obliko in združite robove, da na sredini ostane luknja. Bagelse položite na pekač, obložen s papirjem za peko, premažite z beljakom in potresite z začimbno mešanico. Pecite 25 minut pri 180 °C. Pred rezanjem pustite, da se ohladi.



Bruskete

(s pečenimi slivami)

Zahtevnost



Sestavine

- 50 ml NutriGold balzamičnega kisa
- 15 ml NutriGold oljčnega olja
- 1/2 žličke NutriGold himalajske soli
- 1/4 žličke NutriGold mletega črnega popra
- 250 g sliv
- 100 g rikote
- 200 g kruha po izbiri

Priprava

Slive prerežite na pol, odstranite koščico in jih razporedite po keramičnem pekaču. Začinite s soljo in poprom, prelijte z oljčnim oljem in balzamičnim kisom. Pecite 25 minut pri 180 °C. Na popečen kruh namažite rikoto, dodajte pečene slive in okrasite s svežo baziliko.



Sorbet

(iz grozdja)

Zahtevnost



Sestavine

- 3 žličke Nutrigold agavinega sirupa
- 300 g zelenega grozdja
- 1/2 limone, sok in lupinica
- Ščepec soli (po želji)

Priprava

Grozdje postavite v zamrzovalnik nekaj ur pred pripravo ali čez noč. Vse sestavine zmešajte v kuhinjskem robotu do gladkega in takoj postrezite. Jeste lahko z žličo, kot sladoled, ali pustite, da se malo stopi in postrezite v kozarcu, lahko pa dodaste tudi malo alkohola po želji.



Aglio, olio e peperoncino

Zahtevnost



Sestavine

50 ml NutriGold oljčnega olja

1 česen

100 g pekočih paprik

200 g testenine

Priprava

Testenine skuhaite po navodilih na embalaži. Česen olupite in ga skupaj s pekočimi paprikami in oljčnim oljem daste v globoko ponev in dušite približno 10 minut. Vmešajte kuhane testenine in postrezite.

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



6. SEPTEMBER, OKUSEN IN POSEBEN | KOSILO

Satarraš

(s rižem)

Zahtevnost



Sestavine

- 150 g NutriGold basmati riža
- 50 ml NutriGold oljčnega olja
- 2 čebuli
- 2 stroka česna
- 4 paprike bature
- 7 zrelih paradižnikov
- 1 žlička soli
- 1/2 žličke popra

Priprava

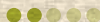
Riž skuhamo po navodilih na embalaži. Paradižnike za približno 10 minut namočimo v vrelo vodo, nato jih olupimo in nasekljamo. Na oljčnem olju prepražimo čebulo in česen, dodamo na kocke narezano papriko in dušimo približno 10 minut. Nato dodamo paradižnike, pokrijemo in kuhamo približno pol ure. Začinimo s soljo in poprom. Postrezimo z rižem.



Kremna juha

(iz bučk)

Zahtevnost



Sestavine

- 1 žlička Nutrigold rožmarina
- 30 ml Nutrigold oljčnega olja
- 1 žlička Nutrigold himalajske soli
- 1/4 žličke Nutrigold mletega črnega popra
- 1 čebula
- 2 stroka česna
- 3 manjše bučke
- 3 listi sveže bazilike

Priprava

Na oljčnem olju prepražite čebulo in česen, nato dodajte na kocke narezano bučko. Zalijete z vodo ali zelenjavno osnovo, toliko da prekrije zelenjavo in kuhajte približno 20 minut. Nato prestavite v blender, dodajte začimbe in zmešajte do gladkega. Okusite in po potrebi dodajte še sol in poper.

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



8. SEPTEMBER, OKUSEN IN POSEBEN | VEČERJA

Rižota

(z jajčevci)

Zahtevnost



Sestavine

- 30 ml Nutrigold oljčnega olja
- 1 žlička Nutrigold himalajske soli
- 1/4 žličke Nutrigold mletega črnega popra
- 1 žlička Nutrigold bazilike
- 1 čebula
- 2 stroka česna
- 150 g riža za rižote
- 2 manjša jajčevca
- 1 dcl belega vina
- 1/2 limone, sok in lupinica

Priprava

Jajčevce prerežite na pol, položite na pekač, solite in poprate ter prelijete z oljčnim oljem. Pecite v pečici pri 180 °C približno 1 uro. Nato jajčevca izdolbite in izdolbeno meso drobno sesekljajte ali predelate s paličnim mešalnikom. Med tem časom na oljčnem olju prepražite čebulo in česen. Nato dodajte riž, zalijte z vinom in kuhajte toliko časa, da alkohol izhlapi. Postopoma dodajate zelenjavno osnovo, dokler se riž ne skuha, približno 25 minut, ob stalnem mešanju. Začinite s soljo, poprom, baziliko, limonino lupinico in sokom. Proti koncu kuhanja vmešajte še meso jajčevca. Po želji dodajte še kocko masla.

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



9. SEPTEMBER, OKUSEN IN POSEBEN | VEČERJA

Čokoladna torta

(s figami)

Zahtevnost



Sestavine

- 90 g Nutrigold pirine bele moke
- 60 g Nutrigold kakava v prahu
- 150 g Nutrigold trsnega sladkorja
- 3 jajca
- 1 žlička vaniljeve arome
- 100 g čokolade
- 250 g fig
- 115 g masla
- 1/2 žličke pecilnega praška
- 1/4 žličke soli

Priprava

Jajca, sladkor, stopljeno maslo in vaniljo zmešajte in na kratko stepite z metlico. Nato dodajte moko, sol, pecilni prašek in kakav v prahu, premešajte. Na koncu vmešajte na drobno narezano čokolado in polovico na kocke narezanih fig. Zmes preložite v model s premerom 20 cm, po vrhu razporedite preostanek fig, narezanih na rezine. Pecite 35 minut pri 180 °C. Pred rezanjem pustite, da se ohladi. Torta mora imeti zunaj hrustljivo skorjico, znotraj pa mora ostati mehka, rahlo mokra, kot brownie.



Sladica

(s hruškami)

Zahtevnost



Sestavine

- 150 g NutriGold trsnega sladkorja
- 270 g NutriGold pirine bele moke
- 50 g NutriGold mandljevih lističev
- 1 pecilni prašek
- 100 g masla
- 100 g grškega jogurta
- 2 žlički vaniljeve arome
- 300 g hrušk
- 1 žlička limoninega soka
- 3 jajca

Priprava

Hruške operite, prerežite na pol, odstranite sredico in narežite na manjše kose, lupiti jih ni treba. Hruškam prilijte limonin sok in jih pretlačite z ročnim mešalnikom ali v sekljalniku. V skledo dodajte jajca in sladkor, stepite z metlico. Nato dodajte stopljeno maslo, vaniljo in jogurt, premešajte. Dodajte moko in pecilni prašek ter premešajte, da se sestavine povežejo. Na koncu vmešajte še hruškov pire. Zmes preložite v model s premerom 20 cm, potresite z mandljevimi lističi in pecite 45-50 minut pri 180 °C. Pred rezanjem pustite, da se ohladi.





Poslovalnice:

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

www.tovarnazdravehrane.si