



TOVARNA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA

Desetka!

V VSAKEM
POMENU

#TOVARNAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE



Ovseni mafini

(z bučo)

Zahtevnost



Sestavine

- 120 ml Nutrigold javorjevega sirupa
- 255 g Nutrigold grobih ovsenih kosmičev
- 90 g Nutrigold orehov
- 320 ml Nutrigold ovsenega napitka
- 1 žlička Nutrigold cimeta
- 1 žlička začimb za bučo
- 1 žlička vanilje
- 150 g bučnega pireja
- 2 jajci
- 1 žlička pecilnega praška
- 100 g čokoladnih koščkov

Priprava

Bučni pire pripravite tako, da bučo približno 30 minut pečete v pečici pri temperaturi 190 °C, nato pa jo s paličnim mešalnikom zmiksate do gladkega. Lahko naredite tudi večjo količino in shranite v hladilniku do enega tedna ter uporabite v drugih receptih. V skledi dobro premešate vse sestavine, na koncu pa vmešate še koščke čokolade in sesečkane orehe. Pecite v modelčkih za mafine približno 30 minut pri 180 °C.

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



Mafini

(s polento)

Zahtevnost



Sestavine

- 120 g Nutrigold polente
- 125 g Nutrigold pirine bele moke
- 50 ml Nutrigold oljčnega olja
- 1 jajce
- 240 ml mleka
- 1 žlica limoninega soka
- 1 žlička soli
- 2 žlički pecilnega praška
- 110 g masla
- 100 g nastrganega sira cheddar
- 1 mlada čebula

Priprava

Mleku dodajte limonin sok in pustite stati približno 10 minut. Zmešajte stopljeno maslo, olje, jajce ter mešanico mleka in limone. Nato primešajte moko, sol, pecilni prašek in polento ter vse dobro premešajte. Na koncu vmešajte še nastrgan sir in sesekljano mlado čebulo. Pecite v modelčkih za mafine približno 20 minut pri temperaturi 180 °C.



Cimetove rolice

(z bučo)

Zahtevnost



Sestavine

-testo-

80 ml Nutrigold mandljevega napitka
50 g Nutrigold trsnega sladkorja
335 g Nutrigold pirine bele moke
1/2 žličke soli
1 jajce
7 g suhega kvasa
30 g masla
115 g bučnega pireja

-nadev-

100 g Nutrigold rjavega sladkorja
1 žlica Nutrigold cimeta
1 žlička začimb za medenjake
85 g masla

-preliv-

45 ml Nutrigold javorjevega sirupa
80 g Nutrigold trsnega sladkorja v prahu
15 ml Nutrigold mandljevega napitka
110 g kremnega sira

Priprava

Bučni pire pripravite tako, da bučo spečete v pečici pri 180 °C približno 30 minut, nato pa jo s paličnim mešalnikom zmešate do gladke kreme. Najprej pripravite testo tako, da segrejete mleko in maslo dokler se maslo popolnoma ne stopi. Nato vse sestavine mešajte približno 10 minut v mešalniku dokler ne dobite gladke krogle. Pustite testo v naoljeni skledi, da se podvoji. Medtem pripravite nadev tako, da zmešate cimet, sladkor in začimbe za medenjake. Vzhajano testo kratko premešajte, nato pa razvaljajte v pravokotno obliko, premažite z maslom sobne temperature in potresite z mešanico sladkorja in začimb. Zvijte v obliko rulade in z ostrim nožem narežite rolice. Rolice razporedite na pekač in jih pustite vzhajati še 1 uro. Pecite 25 minut pri temperaturi 180 °C. Na koncu pripravite še preliv tako, da vse sestavine zmešate z metlico in premažete še vroče rolice.



Hlebčki

(z bučo)

Zahtevnost



Sestavine

- 310 g Nutrigold** pirine bele moke
- 1 žlička Nutrigold** himalajske soli
- ½ žličke Nutrigold** česna v prahu
 - 1 pecilni prašek
 - 150 g buče**
- 60 g** parmezana
- 110 g** masla
- 240 ml** mleka
- 1 žlica** limoninega soka
- Pest** svežega peteršilja

Priprava

Mleku dodajte limonin sok in pustite stati približno 10 minut. Bučo grobo naribajte na strgalo. Moki dodajte na lističe narezano hladno maslo in z rokami drobite testo dokler ne dobite drobtinaste zmesi. Nato dodajte vse ostale sestavine in premešajte z lopatko. S pomokanimi rokami oblikujte hlebčke (približno 65 g na kroglico) in jih postavite na peki papir. Premažite z mlekem in po želji potesite s semeni. Pecite 20 minut pri 190 °C. Pred uživanjem pustite, da se hlebčki ohladijo.

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



5. DESETKA! V VSAKEM POMENU | BRUNCH

Chilli sin carne

Zahtevnost



Sestavine

- | | |
|--|-----------------------------|
| 2 žlici Nutrigold oljčnega olja | 1 rumena paprika |
| 1 žlička Nutrigold himalajske soli | 3 stroki česna |
| ½ žličke Nutrigold mletega črnega popra | 1 pekoča paprika |
| 450 ml zelenjavne jušne osnove | 2 pločevinki pelatov |
| ½ žličke Nutrigold čilija v prahu | 2 pločevinki fižola |
| 1 žlička Nutrigold kumine | 150 g bučnega pireja |
| 1 čebula | 150 g buče |
| 1 zelena paprika | |
| 1 rdeča paprika | |

Priprava

Na olivnem olju prepražite čebulo in česen, dodajte papriko in na enako velike kocke narezano bučo. Vse skupaj dušite približno 10 minut, nato zalijte z zelenjavno jušno osnovo ali vodo, dodajte sesekljane pelate, bučni pire in pločevinki fižola. Vse skupaj kuhate na zmernem ognju približno 30 minut, dokler se ne zgosti. Postrezite z rižem ali drugo prilogo po želji.

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



6_DESETKA! V VSAKEM POMENU | KOSILO

Testenina

(z omako iz pečene buče)

Zahtevnost



Sestavine

- 50 ml Nutrigold oljčnega olja
- 1 žlička Nutrigold dirhljena paprike
- 250 g buče
- 1 manjša čebula
- 3 stroki česna
- 1 žlička soli
- 1/2 žličke popra
- 40 g naribanega parmezana
- 15 g masla
- 200 g testenin po želji

Priprava

Na kocke narezano bučo položite v pekač. Dodajte sesekljano čebulo in stroke česna, vse skupaj prelijte z oljčnim oljem ter začinite s soljo, poprom in dimljeno papriko. Pecite približno 30 minut pri temperaturi 180 °C. Testenine skuhajte po navodilih na embalaži in nekaj vode pri kuhanju prihranite. V mešalniku zmikajte pečeno bučo do gladkega. Omako prelijte v ponev, dodajte nariban parmezan in maslo ter zmešajte s testeninami. Po želji postrezite s kremo iz balzamičnega kisa.

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



7_DESETKA! V VSAKEM POMENU | KOSILO

Jesenska mineštra

Zahtevnost



Sestavine

- | | |
|--|--|
| 2 žlici Nutrigold oljčnega olja | 4 stroki česna |
| 2 žlički Nutrigold himalajske soli | 2 l zelenjavne jušne osnove |
| 1/2 žličke Nutrigold mletega črnega popra | 1 pločevinka fižola |
| 1 žlička Nutrigold sladke paprike | 1 manjša pločevinka čičerike |
| 1 čebula | 100 g zamrznjenega graha |
| 2 korenčka | 100 g zamrznjenega stročjega fižola |
| 120 g zelene | 1 pločevinka pelatov |
| 130 g buče | 100 g paradižnikovega koncentrata |
| | 200 g mini rigatoni testenine |

Priprava

Na oljčnem olju prepražite čebulo in česen, dodajte bučo, korenček in na enake kocke narezano zeleno. Solite, poprate in dodate sladko papriko ter vse skupaj dušite 10-15 minut. Nato dodajte paradižnikov koncentrat, sesekljane pelate, fižol, čičeriko, grah in stročji fižol. Vse skupaj zalijete z jušno osnovo ali vodo, ko zavre, pa dodajte še testenino. Kuhajte na srednjem ognju približno 30 minut.

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



8. DESETKA! V VSAKEM POMENU | VEČERJA

Hiter kruh

(s sušenimi paradižniki)

Zahtevnost



Sestavine

- 250 g Nutrigold pirine bele moke
 - 1/2 žličke Nutrigold česna v prahu
 - 10 g Nutrigold trsnega sladkorja
 - 1 žlička Nutrigold himalajske soli
 - 50 g Nutrigold sušenih paradižnikov
 - 70 g masla
 - 150 g naribanega sira
 - 2 žlički pecilnega praška
 - 240 ml mleka
 - 1 žlička limoninega soka
- Pest sveže bazilike in peteršilja

Priprava

Posušene paradižnike na kratko namočite v topli vodi, da se zmeščajo, nato pa jih drobno sesekljajte. Mleku dodajte limonin sok in pustite stati približno 10 minut. V sekljalnik dodajte moko in hladno maslo ter na kratko premešajte, da dobite drobtinasto zmes. Na koncu dodajte še vse ostale sestavine in zmešajte z metlico. Pecite v pekaču za kruh približno 50 minut pri temperaturi 180 °C. Pred rezanjem pustite, da se ohladi.



Rulada

(z bučo)

Zahtevnost



Sestavine

-biskvit-

100 g Nutrigold pirine bele moke

100 g Nutrigold rjavega sladkorja

50 g Nutrigold trsnega sladkorja

1 žlička Nutrigold cimeta

1 žlička začimb za medenjake

1 žlička pecilnega praška

3 jajca

1 žlička vanilije

150 g bučnega pireja

-krema-

180 g Nutrigold trsnega

sladkorja v prahu

170 g kremnega sira

50 g masla sobne temperature

1 žlička vanilije

Priprava

Vse sestavine za biskvit zmešajte z metlico in razporedite na pekač, obložen s papirjem za peko. Pecite 17 minut pri 180 °C. Pečen biskvit zvrnete na drug peki papir, ki ste ga posuli z malo sladkorja v prahu. Odstranite stari papir, biskvit pa skupaj z novim papirjem zvijte v rulado in pustite, da se popolnoma ohladi. Kremo naredite tako, da vse sestavine na kratko zmešate. Ohlajen biskvit odvijete, namažete s kremo in ponovno zavijete. Preden rulado postrežete, jo postavite nekaj ur v hladilnik.

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



10. DESETKA! V VSAKEM POMENU | DESERT

Kolač

(z brusnicami in s čokolado)

Zahtevnost



Sestavine

150 g Nutrigold rjavega sladkorja

160 g Nutrigold pirine bele moke

100 g Nutrigold suhih brusnic

110 g masla

1 jajce

1 rumenjaka

1 žlička vanilije

130 g čokolade

Pomarančna lupinica

1/2 žličke pecilnega praška

ščepec soli

Priprava

Zmešajte sladkor in stopljeno maslo. Nato dodajte jajce, rumenjaka, vanilijo in pomarančno lupinico ter premešajte. Primešajte moko, sol in pecilni prašek. Na koncu dodajte še koščke čokolade in brusnice. Pecite v modelu premera 22-24 cm pri temperaturi 170 °C približno 30 minut. Na površini se mora narediti skorjica, notranjost torte pa mora ostati sočna. Pred rezanjem pustite, da se ohladi.





Poslovalnice:

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

www.tovarnazdravehrane.si