



TVORNICA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA

Desetka!

U SVAKOM
SMISLU

#TVORNICAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE



Zobeni muffini

(s bundevom)

Težina pripreme



Sastojci

- 120 ml Nutrigold javorovog sirupa
- 255 g Nutrigold krupnih zobnih pahuljica
- 90 g Nutrigold oraha
- 320 ml Nutrigold napitka od zobi
- 1 žličica Nutrigold cimeta
- 1 žličica začina za bundevu
- 1 žličica vanilije
- 150 g pirea od bundeve
- 2 jaja
- 1 žličica praška za pecivo
- 100 g komadića čokolade

Priprema

Pire od bundeve napravite tako što ćete bundevu ispeći u pećnici na 190 stupnjeva 30-ak minuta pa je štapnim mikserom izraditi do glatke kreme. Možete napraviti veću količinu odjednom pa čuvati u hladnjaku do tjedan dana i koristiti u drugim receptima. U posudi pomiješajte sve sastojke i dobro sjedinite, a na kraju umiješajte komadiće čokolade i nasjeckane orahe. Pecite u kalupima za muffine 30-ak minuta na 180 stupnjeva.

Proizvode, koji su korišteni u ovom receptu, možete kupiti preko našeg webshopa tzh.hr



2 DESETKA! U SVAKOM SMISLU | DORUČAK

Muffini

(od palente)

Težina pripreme



Sastojci

- 120 g Nutrigold palente
- 125 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 50 ml Nutrigold maslinovog ulja
- 1 jajé
- 240 ml mlijeka
- 1 žlica soka limuna
- 1 žličica soli
- 2 žličice praška za pecivo
- 110 g maslaca
- 100 g ribanog cheddar sira
- 1 mladi luk

Priprema

U mlijeko dodajte sok limuna i ostavite 10-ak minuta da odstoji. Pomiješajte otopljeni maslac, ulje, jaje i mješavinu mlijeka i limuna. Potom dodajte brašno, sol, prašak za pecivo i palentu pa sve sjedinite. Na kraju umiješajte ribani sir i nasjeckani mladi luk. Pecite u kalupima za muffine 20-ak minuta na 180 stupnjeva.



Cimet rollice

(od bundeve)

Težina pripreme



Sastojci

-tijesto-

80 ml Nutrigold napitka od badema

50 g Nutrigold šećera od šećerne

trske

335 g Nutrigold pirovog bijelog brašna

1/2 žličice soli

1 jaje

7 g suhog kvasca

30 g maslaca

115 g pirea od bundeve

-nadjev-

100 g Nutrigold smeđeg šećera

1 žlica Nutrigold cimeta

1 žličica začina za medenjake

85 g maslaca

-preljev-

45 ml Nutrigold javorovog sirupa

80 g Nutrigold šećera od šećerne

trske u prahu

15 ml Nutrigold napitka od

badema

110 g krem sira

Priprema

Pire od bundeve napravite tako što ćete bundevu ispeći u pećnici na 180 stupnjeva 30-ak minuta pa je štapnim mikserom izraditi do glatke kreme. Prvo pripremite tijesto tako što ćete mlijeko i maslac zagrijati dok se maslac ne otopi. Potom sve sastojke pomiješajte u samostojećem mikseru i izradite do glatke kugle, 10-ak minuta. Tijesto ostavite u nauljenoj posudi da se podupla. Za to vrijeme pripremite nadjev tako što ćete pomiješati cimet, šećer i začina za medenjake. Uzdiglo tijesto kratko premiješajte pa ga razvaljajte u pravokutni oblik, premažite maslacem sobne temperature i pospite mješavinom šećera i začina. Zarolajte u oblik rolade pa oštirim nožem izrežite rollice. Rollice poredajte u posudu za pečenje pa ih ostavite da narastu još 1 sat. Pecite na 180 stupnjeva 25 minuta. Preljev pripremite tako što ćete sve sastojke povezati pjenjačom pa njime premažite vruće rollice.

Proizvode, koji su korišteni u ovom receptu, možete kupiti preko našeg webshopa tzh.hr



Kruščići

(s bundevom)

Težina pripreme



Sastojci

310 g Nutrigold pirovog bijelog brašna

1 žličica Nutrigold himalajske soli

1/2 žličice Nutrigold češnjaka u prahu

1 prašak za pecivo

150 g bundeve

60 g parmezana

110 g maslaca

240 ml mlijeka

1 žlica soka limuna

Šaka svježeg peršina

Priprema

U mlijeko dodajte sok limuna pa ostavite da odstoji 10-ak minuta. Bundevu naribajte na krupnom ribežu. Hladan maslac narezan na listiće dodajte u brašno pa rukama izradite dok ne dobijete mrvičastu smjesu. Potom dodajte sve ostale sastojke i sjedinite špatulom. Pobrašnjanim rukama oblikujte kuglice težine oko 65 g. Kuglice slažite na pleh obložen papirom za pečenje, premažite mlijekom i po želji pospite sjemenkama. Pecite 20 minuta na 190 stupnjeva. Pustite da se ohladi prije konzumacije.

Proizvode, koji su korišteni u ovom receptu, možete kupiti preko našeg webshopa tzh.hr



5_DESETKA! U SVAKOM SMISLU | BRUNCH

Chilli sin carne

Težina pripreme



Sastojci

- | | |
|----------------------------------------------------|---------------------------------|
| 2 žlice Nutrigold maslinovog ulja | 1 žuta paprika |
| 1 žličica Nutrigold himalajske soli | 3 češnja češnjaka |
| 1/2 žličice Nutrigold mljevenog crnog papra | 1 ljuta papričica |
| 1/2 žličice Nutrigold čilija u prahu | 450 ml povrtnog temeljca |
| 1 žličica Nutrigold kumina | 2 konzerve pelata |
| 1 luk | 2 konzerve graha |
| 1 zelena paprika | 150 g pirea od bundeve |
| 1 crvena paprika | 150 g bundeve |

Priprema

Na maslinovom ulju pirjajte luk i češnjak pa dodajte paprike i bundevu nasjeckane na kockice jednake veličine. Pirjajte sve 10-ak minuta pa podlijte temeljcem ili vodom, dodajte nasjeckane pelate, pire od bundeve i konzerve graha. Kuhajte sve na srednjoj vatri 30-ak minuta dok se ne zgusne. Poslužite uz rižu ili drugi prilog po izboru.

Proizvode, koji su korišteni u ovom receptu, možete kupiti preko našeg webshopa tzh.hr



6_DESETKA! U SVAKOM SMISLU | RUČAK

Tjestenina

(s umakom od pečene
bundeve)

Težina pripreme



Sastojci

- 50 ml Nutrigold maslinovog ulja
- 1 žličica Nutrigold dimljene paprika
- 250 g bundeve
- 1 manji luk
- 3 češnja češnjaka
- 1 žličica soli
- 1/2 žličice papra
- 40 g ribanog parmezana
- 15 g maslaca
- 200 g tjestenine po izboru

Priprema

Bundevu narezanu na kockice stavite u posudu za pečenje. Dodajte nasjeckani luk i komade češnjaka pa sve prelijte maslinovim uljem i začinite soli, paprom i dimljenom paprikom. Pecite 30-ak minuta na 180 stupnjeva. Tjesteninu skuhanje prema uputstvu na pakiranju i sačuvajte malo vode od kuhanja. Kada je bundeva pečena, izradite je u blenderu do glatke kreme. Umak stavite u tavu, dodajte ribani parmezan i maslac pa potom pomiješajte s tjesteninom. Po želji poslužite uz kremu od bazilarnog octa.

Proizvode, koji su korišteni u ovom receptu, možete kupiti preko našeg webshopa tzh.hr



7_DESETKA! U SVAKOM SMISLU | RUČAK

Jesenska minestrone juha

Težina pripreme



Sastojci

- | | |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 2 žlice Nutrigold maslinovog ulja | 4 češnja češnjaka |
| 2 žličice Nutrigold himalajske soli | 2 l povrtnog temeljca |
| 1/2 žličice Nutrigold mljevenog crnog papra | 1 konzerva graha |
| 1 žličica Nutrigold slatke paprike | 1 manja konzerva slanutka |
| 1 luk | 100 g smrznutog graška |
| 2 mrkve | 1 konzerva pelata |
| 120 g celera | 100 g koncentrata rajčice |
| 130 g bundeve | 200 g mini rigatoni tjestenine |

Priprema

Na maslinovom ulju pirjajte luk i češnjak pa im dodajte bundevu, mrkvu i celer nasjeckane na jednake kockice. Dodajte sol, papar i slatku papriku pa sve pirjajte 10-15 minuta. Potom dodajte koncentrat rajčice, nasjeckane pelate, grah, slanutak, grašak i zelene mahune. Sve podlijte temeljcem ili vodom pa kada provrije dodajte i tjesteninu. Kuhajte na srednjoj vatri 30-ak minuta.

Proizvode, koji su korišteni u ovom receptu, možete kupiti preko našeg webshopa tzh.hr



8. DESETKA! U SVAKOM SMISLU | VEČERA

Brzi kruh

(sa sušenim rajčicama)

Težina pripreme



Sastojci

- 250 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 1/2 žličice Nutrigold češnjaka u prahu
- 10 g Nutrigold šećera od šećerne trske
- 1 žličica Nutrigold himalajske soli
- 50 g Nutrigold sušenih rajčica
- 70 g maslaca
- 150 g ribanog sira
- 2 žličice praška za pecivo
- 240 ml mlijeka
- 1 žlica soka limuna
- Šaka svježeg bosiljka i peršina

Priprema

Sušene rajčice kratko namočite u toploj vodi da omekšaju pa ih sitno nasjeckajte. U mlijeko dodajte sok limuna pa ostavite da odstoji 10-ak minuta. U sjeckalicu dodajte brašno i hladan maslac pa kratko miksajte dok ne dobijete mrvičastu smjesu. Potom dodajte sve ostale sastojke i sjedinite pjenjačom. Pecite u kalupu za kruh 50-ak minuta na 180 stupnjeva. Pustite da se ohladi prije rezanja.



Rolada

(od bundeve)

Težina pripreme



Sastojci

-biskvit-

100 g Nutrigold pirovog bijelog brašna

100 g Nutrigold smeđeg šećera

50 g Nutrigold šećera od šećerne trske

1 žličica Nutrigold cimeta

1 žličica začina za medenjake

1 žličica praška za pecivo

3 jaja

1 žličica vanilije

150 g pirea od bundeve

-krema-

180 g Nutrigold šećera od šećerne trske u prahu

170 g krem sira

50 g maslaca sobne temperature

1 žličica vanilije

Priprema

Sve sastojke za biskvit pomiješajte pjenjačom i rasporedite po plehu obloženom papirom za pečenje. Pecite 17 minuta na 180 stupnjeva. Odmah nakon pečenja biskvit prevrnite na drugi papir za pečenje koji ste posuli s malo šećera u prahu. Stari papir uklonite, a biskvit zarolajte zajedno s novim papirom i ostavite da se skroz ohladi. Kremu napravite tako što ćete kratko izmiksati sve sastojke.

Ohladjeni biskvit odrolajte, premažite kremom pa opet zarolajte.

Ostavite u hladnjaku nekoliko sati prije rezanja.



Kolač

(s brusnicama i čokoladom)

Težina pripreme



Sastojci

- 150 g Nutrigold smeđeg šećera
- 160 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 100 g Nutrigold suhih brusnica
- 110 g maslaca
- 1 jaje
- 1 žumanjak
- 1 žličica vanilije
- 130 g čokolade
- Korica naranče
- 1/2 žličice praška za pecivo
- Prstohvat soli

Priprema

Pomiješajte šećer i otopljeni maslac. Potom dodajte jaje, žumanjak, vaniliju i koricu naranče pa sjedinite. Umiješajte brašno, sol i prašak za pecivo. Na kraju dodajte komadiće čokolade i brusnice. Pecite u kalupu promjera 22-24 cm na 170 stupnjeva 30-ak minuta. Na površini se mora stvoriti korica, a unutrašnjost kolača mora ostati sočna. Pustite da se ohladi prije rezanja.





Poslovnice:

Zagreb | Split | Rijeka | Varaždin | Pula | Zadar | Osijek

www.tzh.hr