

TVORNICA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA

Gastro
ODBOR ZA
BLAGDANE

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE

YUMYUM
PARADISE

Lješnjak čupavci

(bez glutena)

Težina pripreme



Sastojci

100 g Nutrigold bezglutenske
mješavine

80 g Nutrigold lješnjaka

100 g Nutrigold šećera od šećerne
trske

100 ml Nutrigold napitka od badema

1 prašak za pecivo

4 jaja

20 g maslaca
1 žličica vanilije

-umak-
100 ml Nutrigold napitka od
badema

200 g tamne čokolade

200 g Nutrigold lješnjaka za
posipanje

Priprema

Lješnjake (svih 280g) pecite u pećnici 10-ak minuta na 170 stupnjeva pa im lagano odstranite koricu, ne trebate skroz. Potom ih sitno sameljite. Jaja miksajte sa šećerom nekoliko minuta, pa dodajte napitak od badema, otopljeni maslac i vaniliju. Na kraju špatulom umiješajte bezglutensku mješavinu, prašak za pecivo i lješnjake. Smjesu pecite u kalupu dimenzija cca 30x20cm 20-ak minuta na 180 stupnjeva. Pustite da se ohladi pa narežite na kocke. Napitak od badema zagrijte do vrenja pa u njega stavite čokoladu narezanu na kockice i miješajte dok se ne otopi. Potom svaku kocku biskvite umočite u čokoladu i uvaljajte u mljevene lješnjake.

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



2_GASTRO ODBOR ZA BLAGDANE | DORUČAK

Gingerbread amaretti raspucanci

Težina pripreme



Sastojci

- 200 g Nutrigold bademovog brašna**
- 175 g Nutrigold šećera od šećerne trske**
- 1 žlica Nutrigold smeđeg šećera**
- 100 g Nutrigold šećera u prahu**
- 2 žličice začina za medenjake**
- 2 bjelanjka**
- 1/2 žličice soka limuna**

Priprema

U posudi pomiješajte bademovo brašno, šećer, smeđi šećer i začini za medenjake. Bjelanjke čvrsto umiksajte sa sokom limuna pa ih špatulom umiješajte u suhe sastojke. Rukama oblikujte kuglice, uvaljajte ih u šećer u prahu i slažite na pleh obložen papirom za pečenje. Pecite 20-ak minuta na 180 stupnjeva pazeći da dno keksića ne zažori! Pustite da se skroz ohladi prije posluživanja.

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



Slane buhle

(bez glutena)

Težina pripreme



Sastojci

400 g Nutrigold bezglutenske
mješavine

2 žličice Nutrigold himalajske soli

70 ml Nutrigold maslinovog ulja

150 g grčkog jogurta

10 g suhog kvasca

300 ml mlake vode

1 žličica šećera

-nadjev-

250 g svježeg sira

80 g naribanog mekog sira

1 jaje

1 žličica soli

Priprema

Prvo u posudi za miksiranje pomiješajte kvasac, šećer, žlicu brašna i mlaku vodu, pustite 10-ak minuta da nabubri. Potom dodajte ostale sastojke za tijesto i miksajte nekoliko minuta dok se sve ne sjedini. Ostavite na toplom da se udvostruči, oko 1 h. Za to vrijeme pripremite nadjev tako što ćete sve sastojke sjediniti pjenjačom. Uzdiglo tijesto podijelite na 6 ili 8 dijelova, svaki dio rastanjite, napunite nadjevom i zatvorite u kuglicu. Kuglice slažite u namašćen kalup za pečenje, premažite otopljenim maslacem i po želji pospite sezamom i pustite da se dižu dok vam se pećnica zagrije na 200 stupnjeva. Pecite 30-ak minuta, pustite da se ohladi prije serviranja.

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



Biscotti

(s čokoladom i narančom)

Težina pripreme



Sastojci

- 300 g Nutrigold pšeničnog brašna**
- 150 g Nutrigold šećera od šećerne trske**
- 50 g Nutrigold badema**
- 1 žličica praška za pecivo**
- 60 g maslaca**
- 2 jaja**
- 2 žlice korice naranče**
- 1 žlica soka naranče**
- 1 žličica arome vanilije**
- ¼ žličice ekstrakta badema**
- 100 g čokolade**

Priprema

Pjenjačom ili mikserom sjedinite jaja, šećer i otopljeni maslac pa dodajte koricu i sok naranče, te arome vanilije i badema. Potom umiješajte brašno i prašak za pecivo pa sjedinite. Na kraju dodajte nasjeckane bademe i komadiće čokolade. Namastite ruke pa tijesto podijelite na dva dijela, svaki oblikujte u valjak širine oko 8 cm pa stavite na pleh obložen papirom za pečenje. Pecite 30-ak minuta na 180 stupnjeva, pustite da se kratko prohladi pa narežite na komade širine 1.5 cm koje ponovno složite na pleh i pecite još 15-ak minuta, na pola pečenja ih okrenite na drugu stranu. Po želji ih na kraju umočite u otopljenu čokoladu.

Proizvode, koji su korišteni u ovom receptu, možete kupiti preko našeg webshopa [tzh.hr](https://www.tzh.hr)



Bogata krem juha

(od gljiva)

Težina pripreme



Sastojci

1 žličica Nutrigold himalajske soli	30 g suhih vrganja
½ žličice Nutrigold crnog papra	1 luk
¼ žličice Nutrigold ružmarina	2 režnja češnjaka
70 g Nutrigold indijskih oraščića	120 ml bijelog vina
1 žlica Nutrigold tamari umaka	700 ml povrtnog temeljca
400 g miješanih gljiva	1 žlica svijetle miso paste

Priprema

Sušene gljive namočite u vrućoj vodi 15-ak minuta pa ih ocijedite. Svježe gljive usitnite na manje komade. Na malo maslinovog ulja dinstajte luk i češnjak pa dodajte gljive i pirajte 10-ak minuta. Potom posolite i popaprite. Podlijte vinom i kuhajte dok alkohol ne ispari. Dodajte temeljac, poklopite i kuhajte na srednjoj vatri 20-ak minuta. Dvije trećine juhe odvojite u blender, dodajte indijske orahe, tamari i miso pastu pa izradite do glatke kreme i vratite u lonac. Probajte i dodajte još začina prema ukusu.



Rižoto

(od gljiva i poriluka)

Težina pripreme



Sastojci

- 30 ml Nutrigold maslinovog ulja
- 1 žličica Nutrigold himalajske soli
- 1/2 žličice Nutrigold crnog papra
- 1 žlica maslaca
- 2 žlice svijetle miso paste
- 500 g miješanih gljiva
- 6 režnja češnjaka
- 500 ml povrtnog temeljca
- 2 poriluka
- 250 g riže
- 100 ml bijelog vina

Priprema

Vilicom zgnječite omekšali maslac i miso pastu, ostavite sa strane. Na malo maslinovog ulja pirjajte gljive 10-ak minuta dok ne puste vodu. Potom posolite i dodajte češnjak, kuhajte još 5 minuta. Na kraju dodajte pastu od maslaca dok se ne rastopi i uklonite s tave. Na istoj tavi dodajte još malo maslinovog ulja, nasjeckani poriluk i češnjak, pirjajte 5-8 minuta. Potom dodajte rižu pa podlijte vinom i kuhajte dok alkohol ne ispari. Podlijevajte vrućim temeljcem dok se riža ne skuha, oko 20 minuta, uz neprestano miješanje. Pred kraj kuhanja umiješajte gljive i začinite. Po želji dodajte još malo maslaca i parmezana.

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



Tahini pasta

(s limunom i brokulom)

Težina pripreme



Sastojci

- 75 g Nutrigold tahini paste
- ½ žličice Nutrigold himalajske soli
- ½ žličice Nutrigold crnog papra
- 1 žlica Nutrigold maslinovog ulja
- ½ žlice Nutrigold javorovog sirupa
- 150 g tjestenine
- 1 glavica brokule
- 1 limun
- 1 luk
- 4 režnja češnjaka

Priprema

Brokulu očistite od listova, zelene dijelove odvojite a stabljiku narežite na tanke listiće ribežom za kupus. Tjesteninu skuhajte prema uputstvu na pakiranju, 3 minute pred kraj kuhanja dodajte i brokulu. U posudici pomiješajte tahini, maslinovo ulje, 2 žlice soka limuna, 1 žličicu korice limuna, javorov sirup, sol, papar pa sjedinite pjenjačom. Po potrebi dodajte malo ledene vode da razrijedite umak. Na maslinovom ulju pirjajte luk, češnjak i stabljiku brokule 10-ak minuta pa dodajte malo vode od kuhanja tjestenine, tjesteninu i brokulu, te na kraju tahini umak. Sve sjedinite i poslužite.

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



Spicy rezanci

(s kikirikijem)

Težina pripreme



Sastojci

200 g udon rezanaca
1 crvena paprika
1 žuta paprika
1 zelena paprika
1 mladi luk
100 g edamama

-harissa ulje-
75 g NutriGold suncokretovog ulja
3 žličice NutriGold harissa začina
2 žlice NutriGold sezama
70 g NutriGold kikirikija
5 žlica NutriGold tamari umaka
1 žlica NutriGold javorovog sirupa
6 režnja češnjaka

Priprema

Rezance pripremite prema uputstvu na pakiranju. Paprike narežite na trakice. Luk narežite na kolutove. Edamame skuhaite, ili ocijedite i isperite ako koristite iz konzerve. Harissa ulje pripremite tako što ćete prvo ulje zagrijati do vrenja (3-5 minuta). U posudi pomiješajte harissa začini, sezam, nasjeckani kikiriki i usitnjeni češnjak pa sve prelijte vrelinim uljem, pomiješajte i ostavite nekoliko minuta da se okusi prožmu. Potom umiješajte tamari umak i javorov sirup pa željenu količinu prelijte preko rezanaca i dobro promiješajte. Dodajte ostalo povrće i poslužite.



Vanilin kiflice

(bez glutena)

Težina pripreme



Sastojci

- 200 g Nutrigold bezglutenske mješavine
- 50 g Nutrigold bademovog brašna
- 70 g Nutrigold šećera od šećerne trske u prahu
- 2 vanilin šećera
- 1 žlica arome vanilije
- 120 g maslaca
- 2 žumanjka

Priprema

Pomiješajte bezglutensku mješavinu, bademovo brašno, šećer u prahu i vanilin šećer. Dodajte hladan maslac narezan na trakice i rukama razmrvite dok ne dobijete mrvičasto tijesto. Potom dodajte žumanjke i aromu vanilije pa izradite glatko tijesto. Ostavite tijesto u hladnjaku sat vremena da se stisne. Rukama oblikujte kiflice i slažite ih na pleh obložen papirom za pečenje. Pecite 10-ak minuta na 180 stupnjeva. Pospite šećerom u prahu.



Keksi s orasima

(bez glutena)

Težina pripreme



Sastojci

- 320 g Nutrigold bezglutenske mješavine**
- 100 g Nutrigold oraha**
- 90 g Nutrigold šećera od šećerne trske u prahu**
- 1 vanilin šećer
- 2 jaja
- 130 g maslaca**

Priprema

Pomiješajte bezglutensku mješavinu, mljevene orahe, šećer u prahu i vanilin šećer. Dodajte hladan maslac narezan na trakice i izradite rukama dok ne dobijete mrvičasto tijesto. Potom dodajte jaja i izradite glatko tijesto. Ostavite u hladnjaku 30 minuta da se stisne pa razvaljajte na pobrašnjenoj podlozi i izrežite oblike po želji. Pecite 8-10 minuta na 180 stupnjeva. Po želji pospite šećerom u prahu.





Poslovnice:

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

www.tzh.hr