



Nutrigold

MANITOBA  
BRAŠNO

1000,0g

TVORNICA  
ZDRAVE  
HRANE

KUHARICA

Zaljubljena  
kuhača

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE



# Banana bread

(s indijskim oraščićima)

Težina pripreme



## Sastojci

- 250 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 130 g Nutrigold maslaca od indijskih oraščića
- 1/2 žličice Nutrigold cimeta
- 150 g Nutrigold smeđeg šećera
- 100 g Nutrigold indijskih oraščića
- 1 žlica ekstrakta vanilije
- 1 žličica praška za pecivo
- 80 g grčkog jogurta
- 3 zrele banane
- 110 g maslaca
- 100 g čokolade
- 2 jaja

## Priprema

Otopljeni maslac pomiješajte sa šećerom, zatim dodajte jaja, jogurt, zgnječene banane, vaniliju i maslac od indijskih oraščića. Sve dobro sjedinite. Dodajte brašno, prašak za pecivo i cimet, te miješajte dok smjesa ne postane ujednačena. Na kraju umiješajte nasjeckane indijske oraščićice i komadiće čokolade. Smjesu ulijte u kalup za kruh i pecite oko 1 sat na 180 °C. Prije rezanja, pustite da se banana bread potpuno ohladi.

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



# Kolač

(od mrkve s narančom)

Težina pripreme



## Sastojci

- 100 ml Nutrigold maslinovog ulja
- 100 g Nutrigold smeđeg šećera
- 1 žličica Nutrigold cimeta
- 180 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 30 g Nutrigold oraħa
- 2 žličice praška za pecivo
- 200 g naribane mrkve
- 1 naranča (korica i sok)
- 100 g kandirane naranče
- 3 jaja

## Priprema

Jaja pomiješajte sa šećerom, a zatim dodajte ulje, koricu i sok naranče. Sve dobro sjedinite. Dodajte brašno, mljevene oraħe, cimet i prašak za pecivo te promiješajte dok ne dobijete homogenu smjesu. Na kraju umiješajte naribanu mrkvu i kandiranu naranču. Smjesu ulijte u kalup promjera 22 cm i pecite 30 minuta na 180 °C. Kolač ostavite da se ohladi prije rezanja, a zatim ga pospite šećerom u prahu.

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



# Krafne iz pećnice

Težina pripreme



## Sastojci

- 550 g Nutrigold manitoba brašna
- 50 g Nutrigold šećera od šećerne trske
- 1/2 žličice Nutrigold himalajske soli
- 7 g suhog kvasca
- Korica limuna
- 125 g maslaca
- 200 ml mlijeka
- 1 žlica ruma
- 1 jaje

## Priprema

Maslac otopite u srednjem loncu, pa mu dodajte mlijeko i rum. U posudi miksera pomiješajte sve sastojke i miksajte oko 10 minuta. Ostavite tijesto da se udvostruči, otprilike 30 minuta. Tijesto podijelite na 12 jednakih dijelova (po cca 80 g). Svaki dio razvaljajte, napunite nadjevom po želji i oblikujte u kuglicu. Krafne složite na lim obložen papirom za pečenje, premažite mlijekom i ostavite da se dižu još 45 minuta. Pecite na 170 °C s uključenim ventilatorom 20 minuta. Odmah nakon pečenja pospite šećerom u prahu.

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



# Hrskavi kiseli krastavci

Težina pripreme



## Sastojci

- 15 ml NutriGold maslinovog ulja
- 1 veća staklenka kiselih krastavaca
- 150 g panko krušnih mrvica
- Prstohvat soli
- 1 jaje

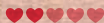
## Priprema

Krastavce narežite na tanke ploške i osušite kuhinjskim ubrusom. Svaku plošku umočite u razmućeno jaje koje ste prethodno posolili po želji. Zatim ih uvaljajte u panko mrvice i lagano poprskajte maslinovim uljem. Pecite krastavce u pećnici 190 °C 10 minuta ili ih popržite na ulju nekoliko minuta sa svake strane. Poslužite uz umak po želji.



# Hummus pasta

Težina pripreme



## Sastojci

- 1 teglica Nutrigold hummusa
- 2 žlice Nutrigold maslinovog ulja
- 50 g Nutrigold sušenih rajčica
- sok ½ limuna
- 2 češnja češnjaka
- 150 g tjestenine
- 10 g svježeg bosiljka
- 1 luk

## Priprema

Skuhajte tjesteninu prema uputama na pakiranju i sačuvajte 1 šalicu vode od kuhanja. Sušene rajčice namočite u vrućoj vodi, a zatim ih nasjeckajte. Na maslinovom ulju pirjajte luk i češnjak oko 10 minuta. Dodajte sušene rajčice, hummus, limunov sok i vodu od kuhanja tjestenine. Umiješajte tjesteninu u umak i poslužite uz svježi bosiljak.

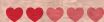
Proizvode, koji su korišteni u ovom receptu, možete kupiti preko našeg webshopa [tzh.hr](http://tzh.hr)



# Kremasti grah

(s rižom)

Težina pripreme



## Sastojci

- 150 g Nutrigold basmati riže
- 120 ml Nutrigold kokosovog mlijeka
- 100 g Nutrigold sušenih rajčica
- 1 žličica Nutrigold himalajske soli
- ½ žličice Nutrigold crnog papra
- ¼ žličice Nutrigold harisse
- 2 češnja češnjaka
- 2 žlice koncentrata rajčice
- 120 ml povrtnog temeljca
- 400 g smeđeg graha iz konzerve
- 1 luk

## Priprema

Rižu skuhajte prema uputama na pakiranju. Sušene rajčice namočite u toploj vodi, zatim ih nasjeckajte. Na malo ulja pirjajte luk i češnjak oko 10 minuta. Dodajte koncentrat rajčice, sušene rajčice i začine. Podlijte kokosovim mlijekom i temeljcem, zatim dodajte grah i kuhajte oko 20 minuta dok se umak ne zgusne. Poslužite umak od graha preko kuhane riže.

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



# Pržena riža

(s karfiolom)

Težina pripreme



## Sastojci

- 2 žlice Nutrigold tamari umaka
- 2 žlice Nutrigold ulja sezama
- 2 žličice Nutrigold ulja avokada
- 2 žlice rižinog octa
- 250 g shiitake gljiva
- 1 veća mrkva
- 2 češnja češnjaka
- 1 karfiol
- 2 mlada luka
- 100 g smrznutog graška
- 2 jaja

## Priprema

Karfiol usitnite u sjeckalici. Pomiješajte rižin ocat, tamari umak i sezamovo ulje. Na ulju avokada pirjajte gljive i mrkvu narezanu na kockice oko 10 minuta. Posolite, pa dodajte češnjak, mladi luk narezan na kolutove, grašak i usitnjeni karfiol. Sve pirjajte 10 minuta, zatim dodajte mješavinu octa, tamari umaka i ulja sezama. Poslužite uz jaje na oko i kriške avokada.

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





# Tortilja juha

Težina pripreme



## Sastojci

- 1 žličica Nutrigold himalajske soli
- 1/2 žličice Nutrigold crnog papra
- 1/4 žličice Nutrigold čili praha
- 4 češnja češnjaka
- 1 crvena paprika
- 1 čili paprika
- 1 konzerva pelata
- 200 g crvenog graha
- 150 g kukuruza
- 6 tortilja
- 1 veći luk

## Priprema

Na malo ulja pirjajte luk i češnjak oko 10 minuta. Dodajte paprike narezane na kockice i nastavite pirjati još 10 minuta. Zatim dodajte začine, pelate, grah i kukuruz, te podlijte s malo vode. Kuhajte oko 20 minuta na srednje jakoj vatri. Tortilje narežite na trakice i pržite u ulju nekoliko minuta, pa ih posolite. Juhu poslužite uz hrskave tortilje i avokado.

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



# Kuglof

(od pistacija)

Težina pripreme



## Sastojci

- 240 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 150 g Nutrigold šećera od šećerne trske
- 6 žlica Nutrigold maslaca od pistacija
- 30 g Nutrigold sirovih pistacija
- 1 žličica ekstrakta vanilije
- 1/2 žličice ekstrakta badema
- 1 žličica praška za pecivo
- 160 ml mlijeka
- sok 1/2 limuna
- 115 g maslaca
- 100 g čokolade
- 2 jaja

## Priprema

Maslac od pistacija razmutite sa 6 žlica tople vode. U mlijeko dodajte sok limuna i ostavite da odstoji 10 minuta. Jaja pomiješajte sa šećerom, zatim dodajte maslac, ekstrakt vanilije i badema te mlijeko s limunom. Umiješajte maslac od pistacija. U dobivenu smjesu dodajte brašno i prašak za pecivo, pa sve dobro sjedinite. Na kraju umiješajte nasjeckane pistacije i komadiće čokolade.

Smjesu ulijte u kalup za kuglof i pecite 45-55 minuta na 180 °C.

Ostavite da se ohladi prije rezanja.



# Čoko torta

(s narančom)

Težina pripreme



## Sastojci

- 180 ml Nutrigold maslinovog ulja
- 70 g Nutrigold kakao praha
- 165 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 150 g Nutrigold šećera od šećerne trske
- ½ žličice praška za pecivo
- 120 ml kipuće vode
- 1 žlica ekstrakta vanilije
- 100 g čokolade
- 1 naranča (korica i sok)
- 3 jaja

## Priprema

Kakao prah pomiješajte s kipućom vodom i miješajte dok ne dobijete glatku kremu. Jaja pomiješajte sa šećerom, zatim dodajte ulje, Kakao smjesu, ekstrakt vanilije, koricu i sok naranče. Sve dobro sjedinite. Dodajte brašno i prašak za pecivo te lagano promiješajte dok ne dobijete homogenu smjesu. Na kraju umiješajte komadiće čokolade. Smjesu ulijte u kalup promjera 22 cm i pecite 35 minuta na 180 °C. Ostavite tortu da se potpuno ohladi prije rezanja. Poslužite uz meko tučeno slatko vrhnje s dodatkom kardamoma.

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





Poslovnice:

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

[www.tzh.hr](http://www.tzh.hr)