



*Isprobajte ove ukusne i sočne
poslastice s tikvicama*



Pripremu
potražite
ovdje!

KRUH OD BANANE, TIKVICA I BOROVNICA

1 jaje
1/2 šalice smeđeg šećera
1/3 šalice biljnog ulja
1/4 šalice šećera u prahu
1/4 šalice jogurta
1 žličica vanilin šećera
1/2 žličice praška za pecivo

1/2 žličice praška za pecivo
1/2 žličice sode bikarbone
1/4 žličice soli
1 šalica zgnječene banane
1 šalica naribane tikvice
1 šalica borovnica



Pripremu
potražite
ovdje!

KAJGANA S MLADIM LUKOM I TIKVICAMA

3 jaja
1/2 šalice naribanih tikvica
2 nasjeckana mlada luka
1 žlica maslinovog ulja
sol
papar



Pripremu
potražite
ovdje!

KREMASTA JUHA O'D TIKVICA

650g nasjeckanih tikvica
3 nasjeckana krumpira
1 glavica luka
1 žlica maslinovog ulja
1l vode
sol
papar



Pripremu
potražite
ovdje!

RIŽOTO S TIKVICAMA I BOSILJKOM

2 šalice riže
5 šalica povrtnog temeljca
1 nasjeckana glavica luka
2 nasjeckane tikvice
2 žlice bosiljka
sol
papar



Pripremu
potražite
ovdje!

PLJESKAVICE OD KUKURUZA I TIKVICA

- 2 naribane tikvice
- 2 šalice kukuruza
- 4 jaja
- 1/2 šalice brašna od badema
- 2 žlice nasjeckanog vlasca
- 1 žličica soli
- 1 žličica papra
- ulje za prženje



Pripremu
potražite
ovdje!

ZOBENE PAHULJICE S TIKVICAMA I BOROVNICAMA

- 1 šalica zobnih pahuljica
- 1 šalica naribane tikvice
- 1 šalica bademovog
mlijeka
- 1 šalica vode
- 1 žlica maslaca od badema
- 1 žličica cimeta
- 3 žlice borovnica



Pripremu
potražite
ovdje!

ČOKOLADNA TORTA OD TIKVICA

2 tikvice
3 jaja
65g maslaca
200g šećera
180g brašna
75g kakaa
1 vanilin šećer

1 prašak za pecivo
1 žličica sode bikarbone
1 žličica soka od limuna
180ml mlijeka
300ml slatkog vrhnja
2 žlice šećera
100g malina



Pripremu
potražite
ovdje!

PUNJENE TIKVICE

4 velike tikvice
1 konzerva crnog graha
1 šalica kuhane smeđe riže
1 šalica umaka od rajčice
1 nasjeckana crvena paprika
1/2 nasjeckanog luka
1/2 šalice kukuruza

1 nasjeckana jalapeno paprika
1 žlica + 1 žličica maslinovog ulja
2 žličice kumina
1 žličica čilija u prahu
1/2 šalice nasjeckanog peršina
sol
1 šalica nasjeckanog sira



Pripremu
potražite
ovdje!

TJESTENINA S PILETINOM I TIKVICAMA

2 šalice nasjeckane piletine
300g tjestenine
2 nasjeckana češnja češnjaka
2 nasjeckane tikvice
1/2 šalice nasjeckanog bosiljka

1/4 šalice parmezana
2 žlice ekstra djevičanskog
maslinovog ulja
sol
papar



Pripremu
potražite
ovdje!

SLOŽENAC OD SMEĐE RIŽE, TIKVICE I PAPRIKE

1.5 žlica maslinovog ulja
1 nasjeckana glavica luka
1 nasjeckana crvena paprika
babura
1 nasjeckana žuta paprika babura
2 nasjeckane tikvice
2 nasjeckana češnja češnjaka

1 žličica origana
1.5 šalice kuhane smeđe riže
2/3 šalice feta sira
sol
papar
2 rajčice, nasjeckane na kriške



Pripremu
potražite
ovdje!

ČOKOLADNI MUFFINI S TIKVICAMA

1/2 šalice mlijeka
1/3 šalice kakaa
1.5 šalica brašna
1 prašak za pecivo
1/4 žličice soli
1/4 žličice kokosovog ulja
1 vanilin šećer
1 naribana tikvica
2 jaja



Pripremu
potražite
ovdje!

NAMAZ OD TIKVICE I AVOKADA

1 tikvica

1/2 avokada

1/4 šalice soka od limuna

2 žlice maslinovog ulja

1/2 žličice naribanog đumbira

1/4 mljevenog češnjaka

1/2 žličice soli



Pripremu
potražite
ovdje!

KOLAČ S TIKVICAMA I ČOKOLADOM

250 g brašna od heljde
25 g kakaa
1 žličica praška za pecivo
1/2 žličice soli
100 g čokolade
2 tikvice (200 g)

100 g maslaca
100 ml ulja
150 g šećera
2 jaja
50 g nasjeckanih badema
100 ml mlijeka



Pripremu
potražite
ovdje!

VARIVO OD PILETINE I TIKVICA

500g nasjeckane piletine
sol
papar
2 nasjeckane tikvice
1l vode
1 žličica ružmarina
3 oguljena i nasjeckana krumpira



POSJETITE
CENTARZDRAVLJA.HR
I ISPROBAJTE JOŠ
ZDRAVIH RECEPTA!