

## ÖSSZETEVŐK

🍴 2 ADAG

🕒 24 PERC

1 csomag Garden Gourmet  
Zöldséggolyók

200 g gyöngy kuskusz

2 db piros és 1 db zöld kaliforniai  
paprika

1 nagy fej hagyma

1 gerezd fokhagyma

700 ml zöldségalaplé

2 konzerv darabolt paradicsom  
(egyenként kb. 400 gramm)

egy kevés vegán termék tejszín  
alternatíva

2 teáskanál füstölt fűszerpaprika

egy kis csokor petrezselyem  
(díszítéshez)

olaj a sütéshez

## CULINARY TIP

## Tálalási javaslat.

Finom salátával, pl.  
báránysalátával, paradicsommal  
és feta sajtkecskékkel.  
Vörösborecettel, olívaolajjal és egy  
teáskanál mézzel és egy teáskanál  
mustárral

Ez a szívmengető gulyás gyöngy kuskusszal és Garden Gourmet Zöldséggolyókkal nagyon gyorsan és egyszerűen elkészíthető, egyetlen lábosban, hogy még a mosogatást is megspórold.

## ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

**1. PIRÍTSUK MEG A HAGYMÁT ÉS A KALIFORNIAI PAPRIKÁT**

A hagymát félkarikákra vágjuk, a fokhagymát felaprítjuk. A kaliforniai paprikát csikokra vágjuk. Egy fazékban kb. 10 percig pirítjuk az egészet bő olajban, majd megszórjuk a fűszerpaprikával és még pár percig alacsony tűzön pirítjuk.

**2. FŐZZÜK MEG A KUSZKUSZT**

Adjuk hozzá a kuskuszt és az alaplevet, majd forraljuk fel. Körülbelül 8 percig főzzük, amíg a kuskusz teljesen megpuhul.

**3. FŐZZÜK MEG A ZÖLDSÉGGOLYÓKAT A SZÓSZBAN**

Tegyük bele a zöldséggolyókat, és adjuk hozzá a darabolt paradicsomot. Forraljuk fel, és hagyjuk főni körülbelül 7 percig, amíg a golyók teljesen átfőnek.

**4. TÁLALJUK FRISS PETREZSELYEMMEL**

Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. Egy cseppnyi vegán terméket keverjünk a végén a gulyásba, és szórjuk meg durvára vágott petrezselyemmel.

**TOVÁBBI RECEPTEKÉRT LÁTOGASS EL A  
WWW.GARDENGOURMET.HU/RECEPTEK  
OLDALRA!**