

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