

ZÖLDSÉGGOLYÓK TEJSZÍNES-KAPROS  
MÁRTÁSBAN

## ÖSSZETEVŐK

4 ADAG

52 PERC

KÖNNYŰ

1 csomag Garden Gourmet  
Zöldséggolyók

250 ml 10%-os tejszín

2 deciliter zöldséglevés

300 gramm árpagyöngy

1 csokor friss kapor

Egy kis olívaolaj a sütéshez

1 közepes méretű hagyma

1 nagy sárgarépa

1 teáskanál mustár

Egy kis só és bors ízlés szerint

Egy hideg estén meleg vacsoráról ábrándozol, de nem akarsz órákat tölteni a konyhában? Van számodra egy szuper ötletünk: Garden Gourmet Zöldséggolyók tejszínes-kapros mártással.

## ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

## 1. FŐZZÜK MEG AZ ÁRPÁT

A kiválogatott árpagyöngyöt a csomagoláson található utasítások szerint főzzük meg.

## 2. KÉSZÍTÜNK ELŐ A ZÖLDSÉGEKET

A sárgarépát meghámozzuk és félkarikára vágjuk. A hagymát felkockázzuk és a sárgarépával együtt olívaolajon megpirítjuk. A kaporot apróra vágjuk és félretesszük.

## 3. FŐZZÜK MEG A MÁRTÁST

Adjuk hozzá a zöldséglevest és forraljuk fel. Hozzáadjuk a mustárt és a tejszínt, és addig főzzük, amíg a mártás enyhén barnás színűvé válik. Ha sűrűbben szeretjük, rántsuk be a szószot.

## 4. ADJUK HOZZÁ A SZÓSZHOZ A TÖBBI HOZZÁVALÓT

Adjunk hozzá kaporot, és ízesítsük sóval, borssal. Tegyük bele a zöldséggolyókat, és főzzük körülbelül 10 percig.

## 5. TÁLALJUK, ÉS MÁR KÉSZ IS. JÓ ÉTVÁGYAT!

A még meleg árpát tányérokra osztjuk, és mellé szedjük a zöldséggolyókat a mártással. Díszítsük friss kaporral, és már el is készültünk!

## CULINARY TIP

## Figyeljünk a hozzávalókra

Az étel változatosabbá tételéhez kedvenc hozzávalóival tálaljuk.

Recipe created by ROBERT HARNA

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