

# ZÖLDSÉGGOLYÓK ZÖLDSÉGES BARNA RIZZSEL

## ÖSSZETEVŐK

2 csomag Garden Gourmet Zöldséggolyó  
1 vöröshagyma (apróra vágva)  
2 darab kaliforniai paprika  
200 g barna rizs  
100 g lecsepegtetett feketebab (főtt)  
150 g kukorica  
1 doboz paradicsom konzerv  
½ piros chili (karikára vágva)  
1 evőkanál őrölt kömény  
1 evőkanál tárkony  
4 szál friss koriander  
2 evőkanál napraforgó olaj  
350 ml deciliter zöldség alaplé

🍴 4 ADAG

🕒 1 H. 8 MIN

👤 KÖNNYŰ

Próbáld ki a Garden Gourmet könnyű és ízletes vegetáriánus zöldséggolyóit a paprika, a feketebab és a kukorica dinamikus íztriárával megbolondítva. Rizzsel tálalva az igazi.

## ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

### 1. A rizst megfőzzük az alaplével

Hevítsd fel az olajat egy magasfalú serpenyőben, majd add hozzá a vöröshagyma és a rizs felét. Pirítsd addig, amíg a hagyma üvegessé nem válik. Add hozzá az alaplevet, és főzd 15 percig.

### 2. Főzzük meg a babot

Keverd a babot a rizshez, majd főzd további 15 percig.

### 3. Készítsük el a Garden Gourmet vegetáriánus golyóka

A csomagoláson lévő útmutató szerint készítsd el a Garden Gourmet Zöldséggolyókat.

### 4. Vegyük ki a rizst, és pirítsuk meg a zöldségeket

Tedd félre a rizst, és ugyanabban a serpenyőben pirítsd meg a maradék hagymát a kaliforniai paprikával és a chilivel együtt. Ízesítsd fűszerekkel, majd pirítsd még további fél percig.

### 5. Hozzáadjuk a paradicsomot és pároljuk

Add hozzá az aprított paradicsomkonzervet, majd lassú tűzön főzd 10 percig.

### 6. Adjuk hozzá a vegetáriánus golyókat és a kukoricát

Add hozzá a zöldséggolyókat és a kukoricát is, majd főzd őket további 5 percig.

### 7. Tálaljuk, díszítsük és kóstoljuk!

Tálald a zöldséggolyókat rizzsel és friss korianderrel.

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