

PARADAJKOVÁ OMÁČKA S KUSKUSOM A VEGAN GULIČKAMI

INGREDIENCIE

200 gramov Garden Gourmet Veggie guličky
200 g perlového kuskusu
2 červené a 1 zelená paprika
1 veľká cibuľa
1 strúčik cesnaku
700 ml zeleninového vývaru
2 plechovky nakrájaných paradajok (každá asi 400 gramov)
strek (vegánskej) smotany
2 lyžičky údené papriky
malý zväzok petržlenu (na ozdobu)
olej na vyprážanie

KULINÁRSKE TIPY

Návrh na podávanie.

Vynikajúci so šalátom z napr. hlavkoveho šalátu, paradajok a kociek syra feta. So zálievkou z červeného vínneho octu, olivového oleja a lyžičky medu a lyžičky horčice

🍴 4 PORCIÁCH

🕒 30 MIN

🌱 PRECHODNÝ

Tento hrejivý kuskusový guláš urobený s vegetariánskymi guličkami Garden Gourmet je naozaj rýchly a jednoduchý na prípravu iba z jednej panvice!

PRÍPRAVA

1. Orestovaná cibuľa a paprika

Cibuľu nakrájame na polkolieska a cesnak nasekáme. Papriku nakrájame na prúžky. Všetko vyprážame v hrnci asi 10 minút na množstvo oleja, posypeme paprikou a ešte pár minút domäkka opekáme.

2. Uvarte kuskus

Pridáme kuskus a vývar a privedieme do varu. Necháme prevariť asi 8 minút, kým nebude kuskus uvarený.

3. Vegetariánske guličky sparíme v omáčke

Vmiešame vegetariánske guličky a pridáme nakrájané paradajky. Privedieme do varu a necháme asi 5 minút prebublávať, pokiaľ nie sú guličky úplne teplé.

4. Premiešame, posypeme a podávame!

Dochutíme (ak je treba) soľou a korením. Do guláša vmiešame trochu smotany a posypeme nahrubo nasekanou petržlenovou vňaťou.

**CHECK OUT MORE RECIPES AT
GARDENGOURMET.COM**