

INGREDIENSER

1 pakke Hälsans Kök plant-based balls

200 g perlecouscous

2 røde og 1 grønn paprika

1 stor løk

1 fedd hvitløk

700 ml grønnsaksbuljong

2 bokser hakkede tomater (ca. 400 gram hver)

en skvett (vegansk) krem

2 ts røkt paprika

en liten haug med persille (til pynt)

olje til steking

KULINARISKE TIPS

Serveringsforslag.

Deilig med en salat av f.eks hjertesalt, tomater og terninger av fetaost. Med en dressing av rødvinseddik, olivenolje og en teskje honning og en teskje sennep



4 PORSJONER



30 MIN

Denne hjertevarme Couscous-retten Gulasj laget med Hälsans Kök plantebaserte boller er veldig rask og enkel å lage, og du trenger bare én panne!

FREMGANGSMÅTE

1. Kutt og fres løk, hvitløk og pepper

Skjær løken i halve ringer og hakk hvitløken. Skjær paprikaen i strimler. Stek det hele i en panne i ca 10 minutter i rikelig olje, dryss over paprikapulveret og stek forsiktig i noen minutter til.

2. Kok opp vann med couscous og buljong

Tilsett couscous og buljong og kok opp. La det småkoke i ca 8 minutter til couscousen akkurat har kokt.

3. Tilsett vegetarballene og hakkede tomater

Brett inn kulene og tilsett de hakkede tomatene. Kok opp og la det småkoke i ca 5 minutter til kulene er helt varme.

4. Smak til med krydder og fløte

Smak til med (evt.) salt og pepper. Rør en skvett krem gjennom gulasjen og strø over grovhakket persille.

SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO