

## 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

SERVING  4 PORSJONER

VARIGHET  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**