

## INGREDIENSER

1 paket Hälsans Kök plant-based balls

200 g perlecouscous

2 röda och 1 grön paprika

1 stor lök

1 vitlöksklyfta

700 ml grönsaksbuljong

2 burkar hackade tomater (ca 400 gram styck)

en skvätt (vegansk) kräm

2 tsk rökt paprika

ett litet knippe persilja (till garnering)

olja för stekning

## MATLAGNINGSTIPS

## Serveringsförslag.

Jättegott med en sallad på tex hjärtsalt, tomater och tärningar fetaost. Med en dressing av rödvinsvinäger, olivolja och en tesked honung och en tesked senap

SERVING  3 PORTIONER

VARAKTIGHET  30 MIN

SVÅRIGHETSGRAD   
MELLANLIGGANDE

Denna värmande Couscousrätt gulasch gjord på Hälsans Kök veganska bullar är riktigt snabb och enkel att göra, och du behöver bara en kastrull!

## TILLAGNING

**1. Stek lök och paprika med paprikapulver**

Skär löken i halva ringar och hacka vitlöken. Skär paprikan i strimlor. Stek det hela i en panna ca 10 minuter i rikligt med olja, strö över paprikapulvret och stek försiktigt ytterligare några minuter.

**2. Tillsätt couscousen**

Tillsätt couscous och buljong och låt koka upp. Låt det puttra i ca 8 minuter tills couscousen precis har kokat in.

**3. Tillsätt Plant-based balls och tomater**

Lägg i bollarna och tillsätt de hackade tomaterna. Koka upp och låt sjuda i ca 5 minuter tills bollarna är helt varma.

**4. Lägg till grädd och smaka av**

Krydda med (ev.) salt och peppar. Rör en skvätt grädd genom gulaschen och strö över grovhackad persilja.

**FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE**