

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 rödvinäger, olivolja och en tesked honung och en tesked senap



3 PORTIONER



30 MIN



MELLANLIGGANDE

Denna värmande Couscoursrätt 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 grädde och smaka av

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

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE