ONE-PAN PEARL COUSCOUS 'GULLASCH '

4 SERVERING | 30 MIN | LET

Denne hjertevarme Couscous-ret Gullasch lavet med Hälsans Kök plantebaserede boller er virkelig hurtig og nem at lave, og du behøver kun én pande!

INGREDIENSER

1 pakke Hälsans Kök plant-based balls

200 g perlecouscous

2 røde og 1 grøn peberfrugt

1 stort løg

1 fed hvidløg

700 ml grøntsagsbouillon

2 dåser hakkede tomater (ca. 400 gram hver)

et skvæt (vegansk) fløde

2 tsk røget paprika

et lille bundt persille (til pynt)

olie til stegning

TILBEREDNINGS INSTRUKTIONER

1. Skær og steg løg, hvidløg og peberfrugt

Skær løget i halve ringe og hak hvidløget. Skær peberfrugten i strimler. Steg det hele i en gryde i cirka 10 minutter i rigeligt olie, drys med paprikapulveret og steg forsigtigt i et par minutter mere.

2. Bring vand i kog med couscous og bouillon

Tilsæt couscous og bouillon og bring det i kog. Lad det simre i cirka 8 minutter, indtil couscousen netop er kogt.

3. Tilsæt de vegetariske kugler og hakkede tomater

Tilsæt kuglerne i og tilsæt de hakkede tomater. Bring det i kog og lad det simre i cirka 5-10 minutter til kuglerne er helt varme.

4. Smag til med krydderier og fløde

Smag til med (evt.) salt og peber. Rør et skvæt fløde i gullaschen og drys med grofthakket persille.

MADLAVNINGSTIPS

Serveringsforslag.

Lækkert med en salat af fx hjertesalt, tomater og tern af fetaost. Med en dressing af rødvinseddike, olivenolie og en teskefuld honning og en teskefuld sennep

SE FLERE OPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.DK