

JAK UVAŘIT KUSKUS? CO VEGETARIÁNSKÝ GULÁŠ S KUSKUSEM?

SLOŽENÍ

🍴 4 PORCE

🕒 30 MIN

👤 SNADNÝ

1 balení Garden Gourmet Veggies
kuličky

200 g perlového kuskusu

2 červené a 1 zelená paprika

1 velká cibule

1 stroužek česneku

700 ml zeleninového vývaru

2 plechovky nakrájených rajčat
(každá asi 400 gramů)

střík (veganské) smetany

2 lžičky uzené papriky

malý svazek petrželky (na ozdobu)

olej na smažení

Milujeme českou kuchyni! Tradiční jídla našich babiček ale neváháme upravovat do modernější podoby. S využitím našich veggie kuliček s tak můžete lehce připravit alternativu k masovým pokrmům. Tento hřejivý kuskusový guláš s Garden Gourmet Veggies kuličkami je opravdu rychlý a snadný. Uvařit ho zvládne i úplný začátečník a na přípravu budete potřebovat pouze jednu pánev a pár ingrediencí! Vynikající chuť našich vegetariánských kuliček se do guláše skvěle hodí a pochutnají si na něm i milovníci tradičního pojetí tohoto pokrmu. Máte připraveny všechny suroviny? Jdeme na to!

PŘÍPRAVA

1. KROK

Cibuli nakrájejte na půlkolečka a česnek nasekejte. Papriku nakrájejte na proužky. Vše smažte dohromady v hrnci asi 10 minut na hojném množství oleje, posypejte paprikou a ještě pár minut doměkka opékejte. Zelenina by měla pustit šťávu a změkhnout, což způsobí, že se všechny komponenty chuťově spojí.

2. KROK

Přidejte kuskus a vývar a přiveďte k varu. Nechte povařit asi 8 minut, dokud nebude kuskus hotový.

3. KROK

Smíchejte kuličky a přidejte nakrájená rajčata. Přiveďte k varu a nechte asi 5 minut probublávat, dokud nejsou kuličky úplně teplé.

4. KROK

Dochutte (je-li třeba) solí a pepřem. Do guláše vmíchejte špetku smetany, která jeho chuť zjemní a dodá požadovanou konzistenci. Na závěr posypejte nahrubo nasekanou petrželkou. Takto pěkně vizuálně připravený guláš můžete servírovat. Bezmasá varianta tohoto oblíbeného jídla je více lehká a skvěle se hodí na sváteční tabuli. Zároveň ji ale připravíte doslova do pár desítek minut a neušpiníte ani moc nádobí. Doufáme, že vám náš recept bude chutnat. Dobrou chuť!

Náš tip: V případě, že nepatříte mezi velké milovníky kuskusu, dala by se tato příloha nahradit chlebem, plackami, bramborami nebo těstovinami. Výběr je jen na vás.

**NEJDĚTE VÍCE RECEPTŮ NA
GARDENGOURMET.CZ**