

ZAHRADNÍ FAZOLOVÝ GULÁŠ S VEGGIE KULIČKAMI GARDEN GOURMET

SLOŽENÍ

🍴 2 PORCE

🕒 40 MIN

👤 STŘEDNĚ POKROČILÍ

1 balení Garden Gourmet Veggie
kuliček
1 cibule
1 stroužek česneku
100 g mrkve
150 g fenyklu
150 g červené papriky
olivový olej na smažení
2 lžičky sušené šalvěje
2 lžičky semínek fenyklu
1 sklenice bílých fazolí (500 g)
1 špetka soli
1 špetka černého pepře
1 plechovka nakrájených rajčat
1 hrst čerstvého špenátu

Vyzkoušejte tento fazolový guláš s našimi vegetariánskými kuličkami. Ideální pro chladný zimní večer!

PŘÍPRAVA

1. Nakrájejte si zeleninu

Nakrájejte si nadrobno cibuli a česnek. Mrkev, fenykl a papriku nakrájejte na kousky. Fazole propláchněte a scedte. Semena fenyklu nahrubo rozdrťte, aby se uvolnilo aroma.

2. Zeleninu orestujte

V kastrolu na oleji orestujte cibuli, česnek a polovinu fenyklových semínek a šalvěj, dokud nezezlátnou. Přidejte mrkev, fenykl a papriku. Ještě krátce restujte a přidejte nakrájená rajčata.

3. Přidejte fazole a opečte kuličky

Do kotlíku přidejte sklenici nakládaných fazolí, přiveďte celou směs k varu a vařte asi 10 minut na mírném ohni. Dochutte solí a pepřem. Garden Gourmet kuličky rozpulte nožem a opečte na troše oleje na pánvi dozlatova podle návodu na obalu.

4. Přidejte špenát, kuličky a je to!

Do směsi přidejte špenát. Pokud máte rádi guláš hustší, nechte za občasného míchání zredukovat všechnu přebytečnou tekutinu. Na závěr do směsi přidejte opečené kuličky a posypte zbylými fenyklovými semínky. A vynikající fazolový guláš můžete podávat!

Bílé fazole můžete také nahradit cizrnou nebo část fazolí nahradit čočkou.

**NEJDĚTE VÍCE RECEPTŮ NA
GARDENGOURMET.CZ**