

RAJČATOVÁ OMÁČKA S KUSKUSEM A VEGAN KULIČKAMI

SLOŽENÍ

200 gramy 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

🍴 4 PORCE

🕒 30 MIN

👤 STŘEDNĚ POKROČILÍ

Tento hřejivý kuskusový guláš udělaný s vegetariánskými kuličkami Garden Gourmet je opravdu rychlý a snadný na přípravu pouze z jedné pánve!

PŘÍPRAVA

1. Orestovaná cibule a paprika

Cibuli nakrájíme na půlkolečka a česnek nasekáme. Papriku nakrájíme na proužky. Vše smažíme v kastrolu asi 10 minut na množství oleje, posypeme paprikou a ještě pár minut doměkka opékáme.

2. Uvařte kuskus

Přidáme kuskus a vývar a přivedeme k varu. Necháme povařit asi 8 minut, dokud nebude kuskus uvařený.

3. Vegetariánské kuličky spaříme v omáčce

Vmícháme vegetariánské kuličky a přidáme nakrájená rajčata. Přivedeme k varu a necháme asi 5 minut probublávat, dokud nejsou kuličky úplně teplé.

4. Promícháme, posypeme a podáváme!

Dochutíme (je-li třeba) solí a pepřem. Do guláše vmícháme trošku smetany a posypeme nahrubo nasekanou petrželkou. Ihned podáváme.

KULINÁŘSKÉ TIPY

Návrh na podávání.

Vynikající se salátem z např. jehněčího salátu, rajčat a kostek sýru feta. Se zálivkou z červeného vinného octa, olivového oleje a lžičky medu a lžičky hořčice

**NEJDĚTE VÍCE RECEPTŮ NA
GARDENGOURMET.CZ**