

## INGREDIENSER



4 SERVERING



30 MIN



LET

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

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

## 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](#)