

AINESOSAT

200 grammaa Hälsans Kök Kasvisnäkki
vegaaninen

200 g couscousia

2 punaista ja 1 vihreä paprika

1 iso sipuli

1 valkosipulinkynsi

700 ml kasvislientä

2 purkkia hienonnettuja tomaatteja (noin
400 grammaa kukin)

Hieman (vegaaninen) kermaa

2 tl savustettua paprikaa

pieni nippu persiljaa (koristeeksi)

öljyä paistamiseen

RUOANLAIITTOVINKKEJÄ

Tarjoilu ehdotus:

Herkullinen salaatin kanssa: suolaa,
tomaattia ja fetajuustokuutioita.
Kastikkeen kanssa punaviinietikkaa,
oliiviöljyä ja teelusikallinen hunajaa ja
sinappia.

SERVING  4 ANNOSTA

KESTO  30 MIN

VAIKEUSASTE  VÄLI-

Tällaiset muhennokset auttavat läpi syksyn synkkien päivien.

VALMISTUS

1. Paista raaka-aineet

Leikkaa sipuli puolirenkaiksi ja hienonna valkosipuli. Leikkaa paprikat suikaleiksi. Paista raaka-aineet pannulla runsaassa öljyssä noin 10 minuuttia. Ripottele päälle paprikajauhetta ja paista varovasti vielä muutama minuutti.

2. Valmista couscous

Lisää couscous ja liemi, kuumenna kiehuvaaksi. Anna kiehua noin 8 minuuttia, kunnes couscous on juuri ja juuri kypsää.

3. Valmista kasvispullat

Lisää kasvispullat ja pilkotut tomaatit joukkoon. Kuumenna kiehuvaaksi ja keitä noin 5 minuuttia, kunnes kasvispullat ovat täysin kuumia.

4. Mausta gulassi

Mausta (mahdollisesti) suolalla ja pippurilla. Sekoita tilkka kermaa gulassiin ja ripottele päälle karkeaksi silputtua persiljaa.

LÖYDÄ LISÄÄ RESEPTJÄ HALSANSKOK.FI