JEDNOGARNKOWY KUSKUS PERŁOWY W FORMIE GULASZU Z KLOPSIKAMI WARZYWNYMI

4 PORCJE | 32 MIN | ŁATWY

SKŁADNIKI

1 opakowanie Klopsików Warzywnych Garden Gourmet

200 g kuskusu perłowego

2 czerwone i 1 zielona papryka

1 duża cebula

1 ząbek czosnku

700 ml bulionu warzywnego

2 puszki pomidorów pokrojonych w kostkę (około 400 gramów każda)

odrobina (wegańskiej) śmietany

2 łyżeczki wędzonej papryki

mały pęczek natki pietruszki (do dekoracji)

olej do smażenia

CULINARY TIP

Sugestia podania.

Świetnie smakuje z sałatką np. z roszponki, pomidorów i kostkami sera feta. Z dressingiem z czerwonego octu winnego, oliwy z oliwek oraz łyżeczką miodu i łyżeczką musztardy

To rozgrzewające danie z kuskusu i gulaszu z Klopsikami Warzywnymi Garden Gourmet jest naprawdę szybkie i łatwe w przygotowaniu - wystarczy tylko jedna patelnia! Nie musisz mieć żadnych zaawansowanych umiejętności kulinarnych, aby rozkoszować się tym przepysznym danie. Spróbuj choć raz, a na pewno wiele razy pojawi się w Twojej kuchni. Doskonale nada się danie wegetariańskie na obiad lub szybka przekąska na wynos, którą z łatwością podgrzejesz w pracy. Smacznego!

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Usmaż cebulę i paprykę

Obierz cebulę i czosnek. Pokrój cebulę na półpierścienie i posiekaj czosnek lub przeciśnij go przez praskę. Umyj i dokładnie osusz paprykę ręcznikiem kuchennym. Pokrój ją w paski o średniej grubości. Następnie przełóż wszystkie warzywa do naczynia żaroodpornego i smaż całość przez około 10 minut na dużej ilości oleju. Po tym czasie posyp warzywa papryką w proszku, dokładnie wymieszaj i smaż delikatnie jeszcze przez kilka minut.

2. Ugotuj kuskus

Do tak przygotowanych warzyw dodaj kuskus i bulion. Następnie doprowadź do wrzenia. Gotuj całość na wolnym ogniu przez około 8 minut, aż kuskus będzie miękki. Mieszaj co 1-2 minuty, aby danie wegetariańskie się nie przypaliło.

3. Duś Klopsiki Warzywne Garden Gourmet w sosie

Wrzuć Klopsiki Warzywne Garden Gourmet do dania i dodaj pomidory pokrojone w kostkę z puszki. Doprowadź zawartość naczynia do wrzenia i gotuj na wolnym ogniu przez około 5 minut, aż kulki będą całkowicie ciepłe. Ponownie nie zapominaj o delikatnym mieszaniu, aby uniknąć przypalenia. Alternatywnie możesz także przygotować Klopsiki Warzywne według instrukcji na opakowaniu, czyli podsmażyć na patelni na łyżce oleju lub podpiec w piekarniku, co zajmie Ci ok. 6-7 minut.

4. Przygotuj natkę pietruszki

Umyj natkę pietruszki pod bieżącą wodę. Następnie wyłóż ją na papierowy ręcznik kuchenny, przykryj drugą warstwą papieru i delikatnie dociśnij, aby pozbyć się nadmiaru płynów. Usuń łodygi i grubo posiekaj liście.

5. Wymieszaj, posyp i podawaj!

Klopsiki Warzywne w sosie dopraw solą i pieprzem (w razie potrzeby). Do gotowego gulaszu dodaj odrobinę śmietany. Całość wyłóż na talerz i posyp grubo posiekaną natką pietruszki. Przepis wegetariański na smakowite danie z kuskusem i klopsikami w roli głównej właśnie został skończony - możesz podawać do stołu! Najlepiej smakuje na ciepło, dlatego jedz od razu po przygotowaniu lub podgrzewaj w mikrofali.

SPRAWDŹ WIĘCEJ PRZEPISÓW NA
WWW.GARDENGOURMET.PL