

INGREDIENCIE

4 PORCIÁCH

25 MIN

JEDNODUCHÝ

2 balenia Garden Gourmet Veggie guličky
1 cibuľa
200 g celozrnnej ryže
100 g varených čiernych fazúl
150 g kukurice
1 plechovka krájaných paradajok
1 lyžička mletej rasce
½ červenej čili papričky
1 lyžička drvených semienok koriandra
4 vetvičky čerstvého koriandra
2 lyžice rastlinného oleja

Každý z nás si zaručene pamätá mäsové guľky s ryžou, ktoré nám varila babička, keď sme k nej prišli na prázdniny. Niektorí ich milovali, iní nenávideli. My sme sa rozhodli dať tejto slovenskej klasike nový šat a pripraviť verziu, ktorú budú milovať všetci. Namiesto mäsa sme použili vegetariánske Garden Gourmet zeleninové guličky, ktoré si perfektne rozumejú s ryžou, obsahujú množstvo proteínov vďaka sójovej bielkovine a budú chutiť nejednému všežravcovi. K vylepšeniu chutí sme pridali ešte čierne fazule a chilli pre orientálnejší nádych. Tak čo povieť, idete vyskúšať veggie guličky s rajčinou omáčkou inšpirované našim detstvom?

PRÍPRAVA

1. KROK - PRÍPRAVA RYŽE

Na panvici rozpálime rastlinný olej. Cibuľu nakrájame na drobné kúsky a jednu polovicu a spolu s ryžou opražíme do sklovita, prilejeme k nim do hrnca zeleninový vývar a varíme asi 15 minút.

2. KROK - PRIDAŤ FAZULE JE DÔLEŽITÉ

Zatiaľ si pripravíme čiernu fazule. Ak si chcete fazule uvariť sami, nezabudnite ich deň vopred prepláchnuť a namočiť. V prípade, že preferujete fazule z plechovky, zbavte ich nálevu a dobre premyte pod tečúcou studenou vodou. Na posledných 5 minút ich pridajte k zmesi na panvici.

3. KROK - VEGGIE GULIČKY PRIPRAVTE DLE NÁVODU

Vegetariánske guličky Garden Gourmet si osmahneme na panvici na troche oleja po dobu 4 minút, po 2 minútach ich obrátíme.

4. KROK - OSMAŽTE CIBULU

Zmes ryže, fazule a cibule vyberieme z panvice. A teraz nastal čas na paradajkovú omáčku. Použijeme druhú polovicu cibule, dáme ju na 2 minúty osmažiť spolu s paprikami a chilli. Pridáme mleté čierne korenie, mletú rascu a drvený koriander, a varíme pol minúty.

5. KROK - PRIDAJTE PARADAJKY

Do panvice pridáme jednu celú plechovku krájaných paradajok, premiešame a varíme 15 minút.

6. KROK - VEGGI GULIČKY A KUKURICA

Na posledných 5 minút pridajte pripravené Garden Gourmet veggie guličky a prepláchnutú kukuricu.

7. KROK - NANDAJTE A VYCHUTNAJTE SI JEDLO!

Ryžovú zmes podávame s veggie guličkami a chilli paradajkovou omáčkou a ozdobíme koriandrom.

CHECK OUT MORE RECIPES AT
[GARDENGOURMET.COM](https://www.gardengourmet.com)