

Golonki indyjskie bez kości zapiekane z kalafiozem.

Autor: **agnes72**Przepisów: **208** Ocena: **859**

3-4 os.



> 60 min



łatwe



przystępne

Składniki:

- 3 golonki indyjskie,
- 1 łyżka przyprawy Delikat,
- szczypta pieprzu kolorowego,
- 0,5 łyżki przyprawy pomidorowej z czosnkiem,
- 0,5 łyżki ulubionej przyprawy w formie jarzynki,
- 4 łyżki oleju,
- 1 łyżka papryki czerwonej słodkiej,
- 3/4 - te szklanki wody,
- 200 g kalafiora.

Sposób przygotowania:

- 1 Od golonki indyjskiej oddzielić kość,
- 2 pokroić na dwie części,
- 3 obsypać składnikami z opisu wszystko dokładnie wymieszać i pozostawić na 15 minut aby przyprawy wchłonęły w mięso.
- 4 Następnie przełożyć do naczynia żaroodpornego i wstawić do piekarnika nagrzanego do 200 stopni na godzinę.
- 5 Po godzinie podlać przegotowaną wodą dodać kalafior
- 6 i piec jeszcze pół godziny w 250 stopniach, co jakiś czas obracając mięso.

Twoje notatki do przepisu: