Golonka indycza z gulaszem warzywnym

ZEWA

CZAS PRZYGOTOWANIA
1H

ILOŚĆ PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

marchewki	4
cebula	1
pieczarek	250 g
kukurydzy	1/2 puszka
czerwonej fasoli	1 puszka
świeżej kapusty	200 g
sól do smaku	
pieprz do smaku	
piri piri	1 łyżeczka
marynaty staropolskiej	2 łyżka
słodkiej papryki	1 łyżeczka
olej do smażenia	
wody	500 ml
mąki ziemniaczanej	1 łyżka
sosu sojowego	3 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

KROK 1

Golonki umyć, osuszyć.
Natrzeć solą, marynatą i papryką.
Włożyć je do naczynia próżniowego, zamknąć, odessać powietrze i wstawić pojemnik do lodówki na 12 godzin.

KROK 2 Po tym czasie na patelni rozgrzać odrobinę oleju i podsmażyć golonki.
Gdy się ładnie zarumienią przełożyć je do większego garnka, wlać tłuszcz, na którym się smażyły.
Podlać wodą i dodać przyprawy.
Dusić pod przykryciem około 30-40 minut.
Potem dodać warzywa pokrojone w kostkę i dalej dusić do miękkości.
Gdy golonki i warzywa będą miękkie, dodać odsączoną z zalewy kukurydzę i fasolę.

KROK 3 Na koniec w 1/2 szk wody rozrobić mąkę ziemniaczaną i zagęścić nią sos.
Zagotować i podawać z dowolnymi dodatkami.