



Ingrediencie

- 1 karfiol
- 150 g Maggi Omáčka Sweet Chilli na čínsky spôsob 355g
- 28 g olivový olej
- 0.25 lyžička Korenie, kmín
- 2 g mletá sladká paprika
- 0.25 lyžička cesnak
- 2 g čierne korenie
- 20 g Slniečnicový olej

Postup

1. Karfiol nakrájajte na 2 cm hrubé plátky.
2. V miske si pripravte marinádu - zmiešajte: Sweet Chilli omáčku Maggi, olivový olej, sladkú papriku, rascu, cesnak, soľ a korenie.
3. Plátky karfiolu dôkladne potrite zo všetkých strán vopred pripravenou marinádou a položte na plech.
4. Pečte v vyhriatej rúre na 190-200 °C asi 20-30 minút alebo na mriežke.

sacharidy	8.74 g
energie	145.56 kcal
tuky	12.31 g
proteín	0.48 g

🕒 45

⊕ 4