KIKKOMAN

Asiatiske steaks

Samlet tid **140 min.** **10 min.** Arbejdstid **120 min.** Marineringstid **10 min.** Tilberedningstid

Næringsindhold:
858 kJ / 205 kcal

Fedt: **6 g** Protein: **32 g**
Kulhydrater: **3 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

0,5	rød chilipeber
2	fed hvidløg
4 spsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
2 spsk.	sherry
1 tsk.	honning
1 tsk.	Sambal Oelek
4	filetsteaks fra kalv (omkring 4 cm tyk)
	Salt

FREMGANGSMÅDE

Step 1

Chilifrugterne vaskes, kernerne fjern og skæres i små terninger, hvidløget pilles og presses. Bland begge dele grundigt med Kikkoman Sojasauce, sherry, honning og Sambal Oelek.

Step 2

Læg steaksene i en skål og overdæk dem med marinaden. Skal marinere i køleskab i flere timer eller natten over.

Step 3

Steaksene tages op af marinaden, duppes tørre og smages til med salt. Grilles ved stærk, direkte varme i cirka 1½ minut. Drejes 90 grader for at få et flot grillmønster og grilles i yderligere 1½ minut. Steaksene vendes og grilles også på den anden side.

Step 4

Læg steaksene i en moderat, indirekte zone på grillen og fortsæt med at stege i 5-10 minutter for at lade saften fordele sig gennem kødet og steaksene kan blive saftige og møre. Den optimale kernetemperatur er 50 til maksimalt 55 °C.