

Sójovo-chilli marináda

Celkový čas vaření **40 min.** 5 min. Doba přípravy **30 min.** Doba marinování **5 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):

486 kJ / 116 kcal

Tuky: **11,1 g**

INGREDIENCE

4 Porce

4 polévkové Kikkoman Sójová omáčka
lžíce přirozeně fermentovaná
tekuté ochucovadlo

4 polévkové olivového oleje
lžíce

3 polévkové worcesterové omáčky
lžíce

1 čajová červené chilli pasty
lžička

1 stroužek česneku,
oloupaný a rozdrcený

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Nalijte ingredience do velké mísy a dobře prošlehejte. Nalijte na steaky a nechte marinovat alespoň 30 minut, nebo ideálně přes noc. Steaky scedte, marinádu si ponechte a opékejte na rozpálené grilovací pánvi 2–3 minuty z každé strany, nebo dokud nebudou propečené podle vaší chuti.

Krok 2

Přendejte steaky na talíř a nechte je odpočinout. Do pánve nalijte zbylou marinádu a odvařte výpek. Nechte směs probublávat asi minutu, dokud nezhoustne a nezíská lesklou konzistenci, poté ji přelijte přes steaky. Steaky nakrájejte na plátky a podávejte s křupavým zeleným salátem.