KIKKOMAN

Grillspyd med soya-biffstrimler og ristet sesam-soyadipp

total tid **40 min.** **10 min.** tilberedningstid **30 min.** marineringstid

Næringsinnhold (per porsjon):
1.104 kJ / 263 kcal

Fett: **11,4 g** Protein: **17,1 g**
Karbohydrater: **2,3 g**

INGREDIENSER

6 porsjoner

400 g	tynt skårede minuttbiffer eller storfebiffer for steking
2 ss	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
2	hele hvitløkfedd, men klemt
1 ss	vegetabilsk olje
	Urter eller koriander blad skåret opp i småbiter for servering
	Limettbåter for anretningen

For sesamdippen:

2 ss	sesamfrø
2 ss	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
1 ss	mirin
1 ss	riseddik
1 ts	sesamolje
	Du trenger dessuten 12-18 middels store trespyd

TILBEREDNING

Steg 1

Legg spydene i minst 30 minutter i kaldt vann.

Steg 2

Skjær biffen på langs i 3 cm brede strimler. Det bør gi omtrent 3 strimler per biff. Ha kjøttet i en pose som kan lukkes eller i en passende bakeform. Hell i soyasaus, ha i hvitløkfedd og litt kvernet svart pepper. Bland det godt og la det marineres i 30 minutter eller opptil 24 timer.

Steg 3

Varm opp en liten stekepanne på middels varme og rist sesamfrø til de blir gullgule og knitrer mens du rører nesten hele tiden. Ha det i en liten skål. Bland med de resterende dippingrediensene.

Steg 4

Varm opp en grillpanne til høy temperatur. Sett det marinerte storfekjøttet på langs på spydene som et trekkspill. La det være nok plass på den nedre enden av spydene slik at du kan holde og dreie dem. Smør grillpannen med en silikonpensel eller tørkerull lett inn med olje, stek så spydene på hver side i 2 minutter, til de er brune og gjennomstekte. Strø på urter og server dem med dippen og limettbåtene for å dryppe på.