

Helgrillet entrecote

total tid **60 min.**

Næringsinnhold (per porsjon):
915 kJ / 228 kcal

Fett: **37,4 g** Protein: **136,4 g**
Karbohydrater: **7,8 g**

INGREDIENSER

4 porsjoner

1 dl	<u>Kikkoman en Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaromaer</u>
2 ss	<u>Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus</u>
2 ts	sesamolje
4	fedd hvitløk, finhakket
15 g	ingefær, finrevet
0,5 ts	chiliflak
600 g	entrecote

TILBEREDNING

Steg 1

Bland sammen Kikkoman ponzu, Kikkoman soyasaus, sesamolje, hvitløk, ingefær og chiliflak i en skål.

Steg 2

Legg entrecoten i en brødpose og hell over marinaden. Bland godt og mariner i kjøleskapet i minst 30 minutter.

Steg 3

Tilbered kjøttet på grillen. Brun den raskt på direkte varme, og la det deretter stå på indirekte varme til det har en kjernetemperatur på 68 °C. La kjøttet hvile i 10 minutter før servering.

Steg 4

Server entrecôteen med valgfritt tilbehør, gjerne en frisk salat eller grillede grønnsaker.