

Grillowany antrykot w whisky

Czas ogółem **145 min** 10 min Czas przygotowania **120 min** Czas marynowania **15 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.025 kJ / 483 kcal

Tłuszcz: **28,4 g** Białko: **26,2 g**
Węglowodany: **21,2 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

4 steki z antrykotu (ok.
1,2–1,4 kg)

Marynata:

1 nasiona z jednej laski
wanilii
świeżo zmielony pieprz

0,5 łyżeczka posiekanego tymianku

2 szczypty mielonego cynamonu

4 łyżki oliwy z oliwek

6 łyżki Naturalnie warzony sos
sojowy Kikkoman

1,5 łyżeczka syropu klonowego

Sos do podlewania:

1 mała szalotka

1 ząbek czosnku

3,5 łyżki whisky

100 ml soku pomarańczowego

4 łyżki Naturalnie warzony sos
sojowy Kikkoman
świeżo zmielony pieprz

Salatka:

2 małe ogórki (lub 1 duży)

1 mały melon (np.
kantalupe, arbuz, melon
miodowy)

200 g sera feta

2 słodkie papryki czerwone
spiczaste

2 łyżki oliwy z oliwek

2,5 łyżki białego octu winnego

2,5 łyżki Naturalnie warzony sos
sojowy Kikkoman

1,5 łyżeczka miodu

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Osusz steki. Przygotuj marynatę: wymieszaj wszystkie składniki, posmaruj nią steki i włóż do lodówki na 2 godziny.

Krok 2

Przygotuj sos do podlewania: obierz szalotkę i czosnek i zmiksuj je na gładko z whisky, sokiem pomarańczowym i sosem sojowym. Dopraw do smaku pieprzem i wstaw do lodówki.

Krok 3

Zrób sałatkę: umyj ogórka i pokrój na cienkie plasterki. Przekrój melona na pół, usuń pestki, i pokrój miąższ w kostkę. Pokrusz ser feta. Przekrój papryki na pół, usuń pestki i rdzeń. Umyj papryki i pokrój w paski.

Krok 4

Do przygotowania dressingu użyj blendera: zmiksuj 1–2 łyżeczki pokrojonego w kostkę melona z oliwą z oliwek, octem, sosem sojowym i miodem, dopraw pieprzem. Dodaj dressing do sałatki i wymieszaj.

Krok 5

Przygotuj masło ziołowe z sosem sojowym: obierz i posiekaj drobno czosnek. Umyj bazylię, osusz i poodrywaj listki. Pokrój listki na cienkie paski. Wymieszaj czosnek, bazylię, sos sojowy, parmezan

świeżo zmielony pieprz

Masło ziołowe z sosem sojowym:

1 ząbek czosnku

2 łyżki bazylii

250 g miękkiego masła

3,5 łyżki Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman

3 łyżki startego parmezanu

1 łyżka syropu klonowego
pieprz cytrynowy lub
czarny

i syrop klonowy z masłem. Dopraw pieprzem.

Krok 6

Położ steki na grillu. Przykryj grill pokrywą, jeżeli twój model ją ma. Piecz, aż będą gotowe (patrz porada), podlewając je sosem pomarańczowym z whisky. Podawaj z masłem ziołowym z sosem sojowym oraz z sałatką.