KIKKOMAN

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 łyżeczki	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
Sałatka:	
2	małe ogórki (lub 1 duży)
1	mały melon (np. kantalupa, 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	łodyżki 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

Połóż 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.