KIKKOMAN

Kotlety wieprzowe w marynacie teriyaki z piwem

Czas ogółem **90 min** **10 min** Czas przygotowania **60 min** Czas marynowania **20 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
5.420 kJ / 1.355 kcal

Tłuszcz: **100 g** Białko: **71 g**
Węglowodany: **37 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

2	steki z karkówki wieprzowej, ok. 150 g każdy (lub kotlety wieprzowe)
5 łyżki	Marynata Teriyaki Kikkoman
1 łyżka	octu jabłkowego
0,5 łyżeczki	wędzonej papryki
250 ml	piwa
1 łyżeczka	miodu
1 łyżka	musztardy
	pieprz czarny mielony do smaku
0,5 łyżeczki	suszonego rozmarynu

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Przełóż karkówkę do miski. Dopraw papryką wędzoną, rozmarynem, octem, musztardą, pieprzem oraz miodem. Dokładnie wymieszaj. Dodaj marynatę Teriyaki i wymieszaj. Całość zalej piwem i odstaw do zamarynowania w lodówce na 1 godz.

Krok 2

Grilluj steki na rozgrzanym ruszcie ok. 7 min. z każdej strony.

Krok 3

Karkówkę podawaj z ziemniakami pieczonymi w folii i masłem ziołowym.