

# Pieczony rostbef z grilla à la pastrami

Czas ogółem **780 min** 15 min Czas przygotowania 45 min Czas gotowania 720 min Czas marynowania

Wartości odżywcze (na porcję)  
**3.529 kJ / 843 kcal**

Tłuszcz: **35 g** Białko: **64 g**  
Węglowodany: **67 g**

## SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

### Mięso:

**1 szklanka** brązowego cukru  
**250 ml** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman  
**100 ml** Słodka przyprawa w stylu mirin Kikkoman (na bazie fermentowanego ryżu)  
**250 ml** wody  
**400 g** rostbefu (lub mostka wołowego)

### Przyprawa:

**1 łyżka** czosnku granulowanego  
**1,5 łyżeczka** mielonego pieprzu  
**1 łyżeczka** mielonej kolendry  
**1 łyżeczka** mielonego imbiru

### Do podania:

**1** ogórek konserwowy  
**8** małych kromek jasnego pieczywa  
**2 łyżki** musztardy  
**100 g** kiszonej kapusty  
**1 łyżeczka** miodu

## PRZYGOTOWANIE

### Krok 1

**1 szklanka** brązowego cukru - **250 ml** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **100 ml** Słodka przyprawa w stylu mirin Kikkoman (na bazie fermentowanego ryżu) - **250 ml** wody - **400 g** rostbefu (lub mostka wołowego)  
Wymieszaj cukier, Sos sojowy Kikkoman, Słodką przyprawę mirin Kikkoman i wodę. Marynuj mięso w lodóce przez 1-2 dni.

### Krok 2

**1 łyżka** czosnku granulowanego - **1,5 łyżeczka** mielonego pieprzu - **1 łyżeczka** mielonej kolendry - **1 łyżeczka** mielonego imbiru  
Zamarynowane mięso oczyść z nadmiaru marynaty. Dopraw mieszanką suchych przypraw, obsypując mięso dokładnie z każdej strony.

### Krok 3

Mięso ułóż na ruszcie i grilluj przez ok. 30-40 min (w zależności od pożądanego stopnia wysmażenia), od czasu do czasu obracając. Po zgrillowaniu odstaw na ok. 10 min lub dłużej. Pokrój pieczeń w cienkie plastry.

### Krok 4

**1** ogórek konserwowy - **8** małych kromek jasnego pieczywa - **2 łyżki** musztardy - **100 g** kiszonej kapusty - **1 łyżeczka** miodu  
Kapustę kiszoną podsmaż z musztardą i odrobiną miodu.

Plastry pieczeni podawaj z podsmażoną kapustą i pokrojonym w plastry ogórkiem konserwowym na

pieczywie posmarowanym musztardą.