

Steki azjatyckie

Czas ogółem **140 min** 10 min Czas przygotowania **120 min** Czas marynowania **10 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
858 kJ / 205 kcal

Tłuszcz: **6 g** Białko: **32 g**
Węglowodany: **3 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

0,5	czerwonej papryczki chili
2	ząbki czosnku
4 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
2 łyżki	sherry
1 łyżeczka	miodu
1 łyżeczka	sambal oelek
4	steaki z fileta wołowego (grubość ca. 4 cm)
	sól

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Papryczkę chili umyj, usuń gniazda nasienne i pokrój w drobną kostkę, czosnek obierz i przeciśnij przez praskę. Wymieszaj dokładnie oba składniki z sosem sojowym Kikkoman, sherry, miodem i sambal oelek.

Krok 2

Włóż steaki do miski i zalej marynatą. Marynuj przez kilka godzin lub przez noc w lodówce.

Krok 3

Wymij steaki z marynaty, osusz ręcznikiem papierowym i posól. Grilluj metodą bezpośrednią w wysokiej temperaturze przez około 1 ½ minuty. Obróć o 90 stopni, aby uzyskać ładny wzór na mięsie i grilluj przez kolejne 1 ½ minuty. Odwróć steaki na drugą stronę i grilluj w ten sam sposób.

Krok 4

Umieść steaki w umiarkowanej strefie pośredniej grilla i smaż je przez 5-10 minut, aby soki mogły ponownie rozpuścić się w mięsie, nadając mu soczystość i delikatność. Optymalna temperatura wewnątrz mięsa wynosi od 50 do maks. 55°C.