

Asiatisk biff

Total tid **140 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse **120 Min.** Tid för marinerings **10 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
858 kJ / 205 kcal

Fett: **6 g** Protein: **32 g**
Kolhydrater: **3 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

0,5	röd chili
2	vitlösklyftor
4 msk	<u>Kikkoman naturligt</u> <u>bryggd sojasås</u>
2 msk	sherry
1 tsk	honung
1 tsk	sambal oelek
4	skivor oxfilé (ca. 4 cm tjocka)
	salt

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Skölj chilin och ta bort kärnorna. Hacka den i små tärningar. Skala och pressa vitlöken. Blanda chilin och vitlöken med KIKKOMAN sojasås, sherry, honung och sambal oelek.

Steg 2

Lägg oxfilé- bitarna i en skål och häll på marinaden. Marinera köttet i kylskåp i några timmar eller över natten.

Steg 3

Ta upp oxfilén ur marinaden och torka av den. Grilla köttet i ca. 1 ½ minut på stark direkt värme. Vrid på köttet så att det bildas ett rutmönster och grilla i ytterligare 1 ½ minuter. Vänd på köttbitarna och upprepa på den andra sidan.

Steg 4

Lägg köttet på en medelvarm indirekt zon på grillen i 5–10 minuter så att köttsaften kan fördelas i bitarna. En perfekt kärntemperatur är 50–55°C.