

Biffar marinerade i sojasås & färska kryddor

Total tid **45 Min.** 5 Min. Tid för förberedelse 30 Min. Tid för marinering 10 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
3.384 kJ / 846 kcal

Fett: **53 g** Protein: **86 g**
Kolhydrater: **5 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

2	ryggbiffar (150 g vardera)
60 ml	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
1 msk	citronsaft
1	färsk rosmarinkvist
2	färska timjankvistar
0,5 knippe	persilja
1 tsk	senap
2	vitlösklyftor
	Peppar efter smak
3 msk	olivolja
1 msk	Tabascosås (valfritt)

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Lägg alla marinadingredienserna (utom biffen) i en mixerskål och blanda noga med en mixer.

Steg 2

Täck köttet med den blandade marinaden och ställ i kylan i 30 minuter.

Steg 3

Efter denna tid, ta bort överflödig marinad från köttet och grilla biffarna på en förvärmad yta med hög temperatur i 2 till 5 minuter på var sida, efter tycke och smak.