

Enkel öl- & honungsmarinad

Total tid **35 Min.** 5 Min. Tid för förberedelse 30 Min. Tid för marinering

Näringsinnehåll (per portion):

1.572 kJ / 375 kcal

Fett: **0,3 g** Protein: **12,4 g**

Kolhydrater: **71,3 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

120 ml	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
15 g	riven vitlök
60 g	honung
150 ml	mörk öl
1,5 msk	socker
15 g	ingefära

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Blanda alla ingredienser och använd sedan som marinad till ditt val av kött.

Steg 2

Marinera i flera timmar eller över natten beroende på köttet (längre för nötkött och fläsk, kortare för kyckling).