

Kruidige, in soja gemarineerde entrecotes

totale tijd **45 min.** 5 min. voorbereidingstijd 30 min. marineertijd 10 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):

3.384 kJ / 846 kcal

Vetten: **53 g** Eiwitten: **86 g**

Koolhydraten: **5 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

2	entrecotes (150 g elk)
60 ml	<u>Kikkoman Natuurlijk</u> <u>Gebrouwen Sojasaus</u>
1 el	citroensap
1	takje verse rozemarijn
2	takjes verse tijm
0,5 bos(je)	peterselie
1 tl	mosterd
2	teentjes knoflook
	peper naar smaak
3 el	olijfolie
1 el	tabascosaus (optioneel)

VOORBEREIDING

Stap 1

Doe alle marinade-ingrediënten (alles behalve de biefstuk) in een mengkom en roer ze grondig met een mixer.

Stap 2

Bedek het vlees met de gemengde marinade en zet 30 minuten in de koelkast.

Stap 3

Verwijder na deze tijd de overvloedige marinade van het vlees en grill de entrecotes op hoge temperatuur gedurende 2 tot 5 minuten aan elke kant, naargelang uw voorkeur.