

# Kruidige, in soja gemarineerde entrecotes

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

Voedingswaarde (per portie):  
**3384 kJ / 846 kcal**

Vetten: **53 g** Eiwitten: **86 g**  
Koolhydraten: **5 g**

## INGREDIËNTE

### N

**2 porties**

- 2** entrecotes (150 g elk)
- 60 ml** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
- 1 eetlepel** citroensap
- 1** takje verse rozemarijn
- 2** takjes verse tijm
- 0,5 bos(je)** peterselie
- 1 theelepel** mosterd
- 2** teentjes knoflook
- peper naar smaak
- 3 eetlepels** olijfolie
- 1 eetlepel** tabascosaus (optioneel)

## VOORBEREIDING

### Stap 1

Doe alle marinade-ingredienten (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.