

Oosters Biefstuk

totale tijd **140 min.** 10 min. voorbereidingstijd **120 min.** marineertijd **10 min.** kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
858 kJ / 205 kcal

Vetten: **6 g** Eiwitten: **32 g**
Koolhydraten: **3 g**

INGREDIËNTEN

4 porties

0,5	rode chilipeper
2	knoflooktenen
4 el	<u>Kikkoman Natuurlijk</u> <u>Gebrouwen Sojasaus</u>
2 el	sherry
1 tl	honing
1 tl	sambal oelek
4	biefstukken (runderhaas, ca. 4 cm dik)
	zout

VOORBEREIDING

Stap 1

Snijd voor de marinade de chilipeper doormidden, verwijder de zaadjes en zaadlijsten, spoel de helften af en hak ze fijn. Pel de knoflooktenen en pers ze uit in een grote schaal. Voeg de fijngehakte chilipeper, de KIKKOMAN sojasaus, sherry, honing en sambal oelek toe en meng alles goed.

Stap 2

Leg de biefstukken in de marinade en marineer ze enkele uren of een hele nacht in de koelkast.

Stap 3

Neem de biefstukken uit de marinade, dep ze droog en bestrooi ze met zout. Gril ze ca. 1½ minuut boven hoge hitte. Draai ze een kwartslag voor een mooi grillpatroon en gril ze opnieuw 1½ minuut. Draai de biefstukken om en gril ze ook aan de andere zijde.

Stap 4

Leg de biefstukken boven indirecte matige hitte en laat ze nog 5–10 minuten nagaren, zodat het sap in het vlees zich weer kan verdelen en de biefstukken mals en sappig worden. De optimale kerntemperatuur ligt tussen 50 en 55 °C.