

Pittige yoghurtmarinade

totale tijd **35 min.** 5 min. voorbereidingstijd 30 min. marineertijd

Voedingswaarde (per portie):
3.252 kJ / 775 kcal

Vetten: **6,3 g** Eiwitten: **37,5 g**
Koolhydraten: **139,3 g**

INGREDIËNTEN

1 porties

160 ml	<u>Kikkoman Natuurlijk</u> <u>Gebrouwen Sojasaus</u>
120 g	honing
25 g	geraspte gember
200 g	geraspte ui
20 g	kerriepoeder
400 g	natuurlijke yoghurt

VOORBEREIDING

Stap 1

Meng alle ingrediënten en gebruik als marinade voor vlees.

Stap 2

Laat het vlees, afhankelijk van de vleessoort, enkele uren of een nacht marineren (langer voor rund- en varkensvlees, korter voor kip).