

Runderborst met sojasaus en een Midden-Oosterse kruidenmix

totale tijd **1570 min.** 10 min. voorbereidingstijd 120 min. kooktijd 1440 min. marineertijd

Voedingswaarde (per portie):
2238 kJ / 536 kcal

Vetten: **37 g** Eiwitten: **46 g**
Koolhydraten: **6 g**

INGREDIËNTE

N

2 porties

Vlees:

300 g runderborst
3 eetlepels Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
2 eetlepels knoflookpoeder
2 eetlepels uienpoeder
1 eetlepel versgemalen zwarte peper
2 theelepels gemalen komijn
1 theelepel gemalen koriander
1 theelepel gedroogde oregano
1 theelepel gemalen kruidnagel
0,25 theelepel hete Spaanse peper
100 g bruine suiker

Gemarineerde komkommer:

1 komkommer
4 eetlepels Kikkoman Smaakverfijner voor Sushirijst (125ml)
2 eetlepels Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
1 limoen (voor het sap)
4-5 blaadjes verse munt

Saus:

4 eetlepels olijfolie
2 eetlepels Kikkoman zoete Sojasaus
1 eetlepel Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
1 eetlepel limoensap
2 theelepels mosterd
1 handvol peterselieblaadjes

VOORBEREIDING

Stap 1

300 g runderborst - **3 eetlepels** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **2 eetlepels** knoflookpoeder - **2 eetlepels** uienpoeder - **1 eetlepel** versgemalen zwarte peper - **1 theelepel** gemalen komijn - **1 theelepel** gemalen koriander - **1 theelepel** gedroogde oregano - **1 theelepel** gemalen kruidnagel - **0,25 theelepel** hete Spaanse peper - **100 g** bruine suiker
Meng alle kruiden en Kikkoman Sojasaus tot een aromatische marinade. Bedek de runderborst met de marinade, zodat het vlees helemaal bedekt is. Zet het 24 uur in een luchtdichte verpakking in de koelkast.

Stap 2

Haal het vlees na het marineren uit de koelkast en gril het gedurende 3 - 4 minuten aan elke kant op 240 - 250 °C. Wanneer het mooi bruin is, wikkel het strak in aluminiumfolie, verlaag de temperatuur tot 180 °C en leg het aan de zijkant van de grill om directe hitte te vermijden. Dek het af met een deksel en laat het 1½ - 2 uur garen. Haal het vlees dan van de grill en laat het 10 - 15 minuten op een snijplank staan voordat u het in plakjes snijdt.

Stap 3

1 komkommer - **4 eetlepels** Kikkoman Smaakverfijner voor Sushirijst (125ml) - **2 eetlepels** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **1** limoen (voor het sap) - **4** blaadjes verse munt
Snijd de komkommer in dunne schijfjes. Breng op

smaak met Kikkoman Smaakverfijner voor Sushirijst, Kikkoman Sojasaus en limoensap. Meng goed, voeg dan de muntblaadjes toe en laat minimaal 20 minuten tot maximaal 3 - 4 uur in de koelkast intrekken.

Stap 4

4 eetlepels olive oil - **2 eetlepels** Kikkoman zoete Sojasaus - **1 eetlepel** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **1 eetlepel** lime juice - **2 theelepels** mustard - **1 handvol** of parsley leaves
Klop alle ingrediënten (behalve de peterselie) tot een gladde saus.

Haal het vlees uit de folie, snijd het in plakjes, besprenkel het met de saus en bestrooi het met verse peterselieblaadjes. Serveer het met de gemarineerde komkommer uit stap 3.