KIKKOMAN

Pastırma usulü ızgara biftek

toplam süre **780 dak.** **15 dak.** hazırlık süresi **45 dak.** pişme süresi **720 dak.** marine süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
3.529 kJ / 843 kcal

Yağ: **35 gr** Protein: **64 gr**
Karbonhidrat: **67 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

250 gr	esmer şeker
250 ml	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
100 ml	Kikkoman Mirin Tarzı Tatlı Pişirme Sosu
250 ml	su
400 gr	sığır filetosu (ya da göğüs eti)

Baharat için:

1 yemek kaşığı	sarımsak tozu
1,5 tatlı kaşığı	toz karabiber
1 tatlı kaşığı	toz kişniş
1 tatlı kaşığı	toz zencefil

Servis için:

1	kornişon turşu
8	ince dilim açık renkli ekmek
2 yemek kaşığı	hardal
100 gr	lahana turşusu
1 tatlı kaşığı	bal

HAZIRLANIŞ

Adım 1

250 gr esmer şeker - **250 ml** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **100 ml** Kikkoman Mirin Tarzı Tatlı Pişirme Sosu - **250 ml** su - **400 gr** sığır filetosu (ya da göğüs eti)
Esmer çekeri, Kikkoman Soya Sosu'nu, Kikkoman Mirin-Style Sweet Seasoning'i ve suyu karıştırın. Eti marine edin ve 1-2 gün dolapte dinlendirin.

Adım 2

1 yemek kaşığı sarımsak tozu - **1,5 tatlı kaşığı** toz karabiber - **1 tatlı kaşığı** kişniş - **1 tatlı kaşığı** toz zencefil
Et marine olunca, önce dolaptan, ardından marinasyondan çıkarın. İki tarafını da kuru baharat karışımıyla baharatlandırın.

Adım 3

Eti ızgaraya yerleştirin ve tercih ettiğiniz pişme derecesine göre ara sıra çevirerek 30 - 40 dakika pişmesini bekleyin. Eti pişirdikten sonra 10 dakika veya daha uzun süre bekletin. Ardından ince dilimler halinde kesin.

Adım 4

1 kornişon turşu - **8** ince dilim açık renkli ekmek - **2 yemek kaşığı** hardal - **100 gr** lahana turşusu - **1 tatlı kaşığı** bal
Lahana turşusunu hardal ve balla kızartın.

Et dilimlerini, hardallı ekmek üzerinde kızartılmış lahana turşusu ve dilimlenmiş kornişonla birlikte servis edin.