

Βοδινό Teriyaki



Μερίδες: 4

Υλικά:

- 1/3 φ soy sauce
- 1/2 φ νερό
- 2 κ.σ μαύρη ζάχαρη
- 1 κ.γ αλεσμένη πιπερόριζα
- 1/2 κ.γ σκόνη σκόρδο
- 500 γ βοδινό κομμένο σε κύβους 1"

Εκτέλεση:

- Ανακατέψτε το soy sauce, νερό, ζάχαρη, πιπερόριζα και σκόρδο σε ένα μπολ.
- Προσθέστε το βοδινό και μαρινάρετε για 1-2 ώρες στο ψυγείο.
- Ανάψτε τα κάρβουνα! Βγάλτε το βοδινό, περάστε το από τις σμίλες και βάλτε το στη φωτιά.
- Κλείστε τα και ψήστε για 4 λεπτά.
- Γυρίστε το και ψήστε για ακόμη 3-6 λεπτά ή μέχρι το ψήσιμο να είναι της αρεσκείας σας.

Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 139
- Πρωτεΐνη: 22 γρ.
- Υδατάνθρακες: 1 γρ.
- Λίπη: 5 γρ.

Μια υπέροχη συνταγή για τα κάρβουνα και καλή παρέα! Αν χρησιμοποιείτε ξύλινες σμίλες, βουτήξτε τις πρώτα σε νερό για να μην σας καούν. Μπορείτε στη θέση του βοδινού να βάλετε κοτόπουλο ή γαρίδες.