

Helppo teriyaki-marinadi

kokonaisaika **35 min** 5 min esivalmistelut **30 min** marinointi

Ravintosisältö (per annos):
4792 kJ / 1142 kcal

Rasva: **100 g** Proteiini: **15,5 g**
Hiilihydraatit: **45 g**

AINEKSET

250 ml	Kikkoman Teriyaki - marinadi
25 g	murskattua valkosipulia
1 tl	vastajauhettua mustapippuria
100 ml	öljyä

VALMISTUS

Vaihe 1

Sekoita kaikki ainekset tehosekoittimessa ja käytä lihan, kalan tai kasvisen marinointiin.

Vaihe 2

Anna marinoitua useiden tuntien ajan tai yön yli (naudanliha ja porsaanliha vaativat pidemmän ajan, kana, kala ja kasvikset lyhyemmän ajan).