

Helppo teriyaki-marinadi

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

Ravintosisältö (per annos):
4.792 kJ / 1.142 kcal

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

AINEKSET

250 ml	<u>Kikkoman Teriyaki - marinadi</u>
25 g	murskattua valkosipulia
1 tl	vastajauhattua mustapippuria
100 ml	öljyä

VALMISTUS

Vaihe 1

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

Vaihe 2

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