KIKKOMAN

Mausteinen jugurttimarinadi

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

Ravintosisältö (per annos):
3.252 kJ / 775 kcal

Rasva: **6,3 g** Proteiini: **37,5 g**
Hiilihydraatit: **139,3 g**

AINEKSET

1 annosta

160 ml	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
120 g	hunajaa
25 g	raastettua inkivääriä
200 g	raastettua sipulia
20 g	curryjauhetta
400 g	maustamatonta jugurttia

VALMISTUS

Vaihe 1

Sekoita kaikki ainekset keskenään ja käytä lihan marinadina.

Vaihe 2

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