KIKKOMAN

Mehevä naudan sisäfilee makeassa soijakastikkeessa

Ravintosisältö (per annos):
542 kJ / 129 kcal

Rasva: **5,3 g** Proteiini: **1 g**
Hiilihydraatit: **3,5 g**

AINEKSET

4 annosta

300 g	naudan sisäfileetä (tai entrecôtea)
1 rkl	kasviöljyä
2	valkosipulinkynttä
3,5 pala	ruohosipulin vartta
	Kikkoman kastike riisille - makea

VALMISTUS

Vaihe 1

Leikkaa naudan sisäfilee 4–5 cm:n paksuisiksi viipaleiksi. Ruskista viipaleet molemmin puolin. Kääri viipaleet alumiinifolioon ja anna vetäytyä. Leikkaa valkosipulit siivuiksi ja paahda rapeiksi. Silppua ruohosipuli. Leikkaa fileepalat ohuiksi viipaleiksi ja nosta tarjoiluvadille. Kaada päälle Kikkoman-soijakastiketta riisille ja koristele paahdetuilla valkosipulisiivuilla ja ruohosipulilla.