KIKKOMAN

Nopea omenamarinadi

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

Ravintosisältö (per annos):
3.720 kJ / 888 kcal

Rasva: **77,4 g** Proteiini: **11,3 g**
Hiilihydraatit: **34,7 g**

AINEKSET

1 annosta

100 ml	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
250 g	omenasosetta
25 g	sinappia
75 ml	oliiviöljyä
1 tl	kuivattua rosmariinia

VALMISTUS

Vaihe 1

Sekoita ainekset keskenään ja käytä marinadina kaiken tyyppisille lihoille.

Vaihe 2

Jätä liha marinoitumaan useammaksi tunniksi tai yön yli (naudanliha ja porsas vaativat pidemmän ajan, kana lyhyemmän).