

Olut- ja teriyaki-porsaankyljykset

kokonaisaika **90 min** 10 min esivalmistelut 60 min marinointi 20 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
5.420 kJ / 1.355 kcal

Rasva: **100 g** Proteiini: **71 g**
Hiilihydraatit: **37 g**

AINEKSET

2 annosta

2	porsaankyljystä (150 g kpl)
5 rkl	<u>Kikkoman Teriyaki -marinadi</u>
1 rkl	omenaviinietikkaa
0,5 tl	savustettua paprikajauhetta
250 ml	olutta
1 tl	hunajaa
1 rkl	sinappia
	jauhettua mustapippuria
0,5 tl	kuivattua rosmariinia

VALMISTUS

Vaihe 1

Laita porsaankyljykset kulhoon. Mausta savustetulla paprikalla, etikalla, rosmariinilla, sinapilla, mustapippurilla ja hunajalla. Sekoita hyvin. Lisää Kikkomanin teriyaki-marinadi ja sekoita. Kaada olut lihan päälle ja laita se jääkaappiin maustumaan tunniksi.

Vaihe 2

Grillaa porsaankyljykset korkeassa lämpötilassa 7 minuuttia kummaltakin puolelta.

Vaihe 3

Tarjoile porsaankyljykset uuniperunoiden ja yrttivoin kera.