

# Yrttiset soijamarinoidut pihvit

kokonaisaika **45 min** 5 min esivalmistelut **30 min** marinointi **10 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):  
**3.384 kJ / 846 kcal**

Rasva: **53 g** Proteiini: **86 g**  
Hiilihydraatit: **5 g**

## AINEKSET

2 annosta

<b>2</b>	ulkofileepihviä (150 g kpl)
<b>60 ml</b>	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>
<b>1 rkl</b>	sitruunamehua
<b>1</b>	tuore rosmariininoksa
<b>2</b>	tuoretta timjaminoksaa
<b>0,5 nippu</b>	persiljaa
<b>1 tl</b>	sinappia
<b>2</b>	valkosipulinkynttä pippuria maun mukaan
<b>3 rkl</b>	oliiviöljyä
<b>1 rkl</b>	Tabascoa (jos pidät tulisemmasta ruoasta)

## VALMISTUS

### Vaihe 1

Laita kaikki ainekset paitsi liha kulhoon ja sekoita tehosekoittimella.

### Vaihe 2

Kaada marinadi lihan päälle ja laita se jääkaappiin marinoitumaan 30 minuutiksi.

### Vaihe 3

Pyyhi ylimääräinen marinadi lihan pinnasta ja grillaa korkeassa lämpötilassa haluamastasi kypsyyssasteesta riippuen 2-5 minuuttia kummaltakin puolelta.