KIKKOMAN

Côtelettes de porc à la bière et sauce Teriyaki

durée totale **90 min.** **10 min.** temps de préparation **60 min.** temps de marinade **20 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
5.420 kJ / 1.355 kcal

Matières grasses: **100 g** Protéines: **71 g**
Glucides: **37 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

2	côtelettes de porc (150 g par morceau)
5 càs	Teriyaki Marinade Kikkoman
1 càs	de vinaigre de pomme
0,5 càc	de poivre fumé
250 ml	de bière
1 càc	de miel
1 càs	de moutarde
	Poivre noir du moulin
0,5 càc	de romarin séché

PRÉPARATION

Étape 1

Placer les côtelettes de porc dans un bol. Assaisonner avec le poivre fumé, le vinaigre, le romarin, la moutarde, le poivre noir et le miel. Bien mélanger. Ajouter la sauce marinade Teriyaki Kikkoman et mélanger. Verser la bière sur la viande et laisser mariner au réfrigérateur pendant 1 heure.

Étape 2

Faire ensuite griller les côtelettes de porc sur une surface préchauffée à haute température, environ 7 minutes de chaque côté.

Étape 3

Servir les côtelettes de porc avec des pommes de terre cuites dans du papier d'aluminium, avec une noix de beurre aux herbes.