

Marinade "gluante" au miel et sauce soja

durée totale **35 min.** 5 min. temps de préparation 30 min. temps de marinade

Données nutritionnelles (par portion):
1.758 kJ / 420 kcal

Matières grasses: **30,8 g** Protéines: **6,9 g**
Glucides: **27,8 g**

INGRÉDIENTS

1 portions

7 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
3 càc miel
3 càc moutarde mi-forte
3 càs huile d'olive

PRÉPARATION

Étape 1

Mélanger tous les ingrédients. Utiliser comme marinade pour tout type de viande ou légumes.

Étape 2

Laisser mariner au frais pendant plusieurs heures, ou toute une nuit selon la viande utilisée (plus longtemps pour le bœuf et le porc, moins longtemps pour le poulet ou le poisson).