

Marynata miodowo-czosnkowo-sojowa



TREONINA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

ocet winny	1 łyżka
sos sojowy	2 łyżki
miód	1 łyżka
czosnek	3-4 ząbki
mięso	0,5 kg
oliwa	1/3 szklanki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Do miski wlać oliwę, dodać miód, sos sojowy oraz ocet. Następnie dodać czosnek przeciśnięty uprzednio przez praskę. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać aż do uzyskania jednolitej konsystencji. Mięso posolić i zanurzyć w marynacie. Całość włożyć na całą noc do lodówki. Smażyć na oleju na małym ogniu lub grillować. Uważać aby nie przypalić potrawy przy smażeniu - marynata zawiera miód, który po przypaleniu nadaje mięsu gorzki smak!