

Marinade til kød

Kan bruges til gris, okse og kylling



Marinade:

1½ dl soja
1 dl olie
2-3 fed presset hvidløg
1 spsk engelsk sauce
Kværnet peber
Lidt tabasco

Unødvendigt med salt, da sojaen er ret salt

Pisk marinaden

Lad kødet stå i nogle timer i marinaden, hvor den vendes indimellem.

Jeg bruger marinaden til grisekød (mørbrad, koteletter mm, og den kan også fint marinere en hakkebøf – så den bliver mere saftig) – kyllingebryst bliver SÅ lækkert!

Steg derefter kødet enten i ovn eller i en gryde, eller på pande. Men ikke for lang tid!

Jeg har i dag stegt en marineret nakkekotelet i min stegegryde og tilsatte resten af marinaden sammen med kødet. Laver du kødet i ovnen, så lad også marinaden være ved kødet.

Velbekomme!

<https://ullerup.org/opskrifter/>