

Miso-steik



Ettevalmistamine

1. Sega misopasta, šerri või sake, suhkur ja purustatud küüslauk omavahel, maitsesta julgelt musta pipraga. Lisa steik ja mudi korralikult läbi. Kata kinni ja lase vähemalt tund aega - soovitatavalt isegi 2 päeva - jahedas maitsestuda.
2. Tõsta steigid tund aega enne valmistamist külmkapist toatemperatuurile.
3. Küpsetamiseks kuumuta paksupõhjaline praepann, grillpann või BBQ hästi tuliseks. Pühi liigne marinaad lihalt ning küpseta 2 minutit ühelt, siis 2 minutit teiselt poolt (*medium-rare* ehk pooltoores) või paar minutit kauem, kui eelistad läbiküpsumat liha.
4. Lase lihal minut aega puhata, siis lõika õhukesteks viiludeks ja serveeri värskes salatiga.



Tagasi retsept nimekirja

Nami-Nami

KOOSTISAINED

220 g.	KITCHEN me värsket marineeritud "BLACK ANGUS" veiseliha steik
2 sl	Pruuni miso-pastat
1 sl	Kuiva šerrit või saket
1 sl	Suhkrut
2	Purustatud küüslauguküünt
Vastavalt maitsele	Musta pipar
	Serveerimiseks:
Vastavalt maitsele	Noori spinatilehti
Vastavalt maitsele	Viilutatud värsket kurki
Vastavalt maitsele	Viilutatud varssellerit
Mõned	Rediseid
Vastavalt maitsele	Rõstitud seesamiseemneid