KIKKOMAN

Cotlete de Porc în Bere și Sos Teriyaki

Timp total **90 min.** **10 min.** timp de preparare **60 min.** timp de marinare **20 min.** timp de gătire

Valori nutriționale (per porție):
5.420 kJ / 1.355 kcal

Grăsimi: **100 g** Proteine: **71 g**
Carbohidrați: **37 g**

INGREDIENT

2 Porții

2	cotlete de porc (aprox. 150 g fiecare)
5 lingură	Marinadă Teriyaki Kikkoman
1 lingură	oțet din mere
0,5 linguriță	boia afumată
250 ml	bere
1 linguriță	miere
1 lingură	muștar
	piper negru măcinat, după gust
0,5 linguriță	rozmarin uscat

MOD DE PREPARARE

Pasul 1

Așază cotletele de porc într-un bol. Adaugă boiaua afumată, oțetul din mere, rozmarinul uscat, muștarul, piperul negru și mierea. Amestecă bine pentru a distribui uniform aromele.
Adaugă apoi Marinada Teriyaki Kikkoman și amestecă din nou. Toarnă berea peste carne și lasă la marinat la frigider timp de aproximativ 1 oră.

Pasul 2

După marinare, scoate cotletele din lichid și gătește-le pe un grătar bine încins sau pe o tigaie grill preîncălzită. Frige-le timp de aproximativ 7 minute pe fiecare parte, până când sunt rumenite la exterior și fragede la interior.

Pasul 3

Servește cotletele alături de cartofi copți în folie de aluminiu, completați cu unt aromatizat cu ierburi.