



Marinade teriyaki



Pour une marinade teriyaki originale pour le bœuf, le porc ou le poulet, le canard.

Ingrédients :

125 ml de jus d'orange frais

50 ml de sauce soja

30 ml de miel

15 ml de gingembre frais râpé

5 ml de zeste d'orange râpé

2 gousses d'ail, hachées

15 ml d'huile de sésame grillé.

Préparation :

Le plus simple, il vous suffit de mélanger tous les ingrédients.

Dans un récipient qui ferme hermétiquement, placez votre viande (selon votre choix).

Verser la marinade dessus, mélanger et placer le récipient fermé au frais durant 4 h minimum.

La viande peut être style côtelette, escalope, petite côte ou en morceau type brochette.