



Ingrediencie

- 2 lyžice MAGGI Tekuté korenie
- 4 steak z hovädzej sviečkovej čiapky
- 2 lyžičky Cukry, granulované
- 5 g cesnak
- 0.5 lyžička čerstvý zázvor

Postup

1. Olúpte a nasekajte cesnak.
2. Tekuté korenie zmiešajte s cesnakom, zázvorom, cukrom a lyžicou vody (cukor by sa mal rozpustiť).
3. Steaky marinujte dve hodiny a občas ich obráťte.
4. Mäso scedte a dajte na gril.
5. Opečte zo všetkých strán dozlatista.
6. Počas grilovania potierajte marinádou.
7. Podávajte s cesnakovou omáčkou.

sacharidy	2.66 g
energie	309.89 kcal
tuky	11.97 g
proteín	47.87 g

⌚ 153

⊕ 4