

Marynowany stek z grilla

Składniki:

2-3 ząbki czosnku, posiekane
2-3 gałązki świeżego tymianku
¼ szklanki oleju roślinnego
½ szklanki soku pomarańczowego
2 łyżki czerwonego octu winnego
1 łyżka musztardy Dijon
2 łyżki sosu Worcestershire
3 łyżki miodu
2 papryki jalapeno (bardzo ostre), posiekane
250 gr. steku

Przygotowanie:

1. Połącz wszystkie składniki marynaty i dokładnie wymieszaj.
2. Pokrój stek i polej marynatą, włóż do lodówki na przynajmniej 4 godziny, żeby mięso stało się miękkie.
3. Połóż stek na gorącym grillu i piecz przez 10 minut.

* Po grilowaniu należy odłożyć mięso na kilka minut, żeby stek był soczysty.