

Мясо по-азиатски

Общее время 20 мин 20 мин Время подготовки

Пищевая ценность (на порцию):

2 022 кДж / 483 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 порции

800 г	говяжьего фарша
6 ст. л.	<u>маринада Терияки</u> <u>Kikkoman</u>
3 г	кунжутных семян
Для соуса	
80 г	майонеза
50 г	йогурта
2,5 ст. л.	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения</u> <u>Kikkoman</u>
2 ст. л.	кунжутных семян

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Смешать говяжий фарш с соусом-маринадом Teriyaki и семенами кунжута, сформировать 4 котлеты и поджаривать на гриле в течение 8-10 минут.

Шаг 2

Для соуса: Смешать майонез, йогурт, соевый соус и кунжутные семена и подать вместе с мясом.