



Friptura cu cafea

Ingrediente

- 100 ml Apa
- 100 ml Sos de soia
- 2 lingurite Ulei de masline
- 1 lingurita Zahar brun
- 1 lingurita Otet balsamic
- 2 catei Usturoi
- 10 g Piper negru
- 1 lingurita MAGGI Secretul Gustului Legume
- 700 g Fleica de porc

Instructiuni

1. Se amesteca mixul de cafea si apa calduta cu sos de soia, ulei de masline, zahar, otet, usturoi, piper si doua lingurite MAGGI Secretul Gustului Legume intr-un vas mare.
2. Se inteapa usor carnea de porc cu o furculita pe intreaga suprafata, apoi se adauga in compozitia creata anterior.
3. Se acopera vasul si se lasa la marinat 30 de minute la temperatura camerei.
4. Se scoate carnea din vasul in care a fost tinuta la marinat si se pune pe gratarul preincalzit.
5. Se lasa la gatit, acoperita, pentru 5-7 minute pe fiecare parte.

Nutritie

| | |
|--------------|-------------|
| Carbohidrați | 2.85 g |
| Energie | 305.93 kcal |
| grăsimi | 16.2 g |
| Proteină | 35.26 g |

55 Min

6 Portii