

Entrecosto com Molho de Soja e Maçã

Tempo total **140 Mins.** **20 Mins.** Tempo de preparação **60 Mins.** Tempo de marinada **60 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)

4.388 kJ / 1.097 kcal

Gorduras totais: **46 g** Proteína: **118 g**

Hidratos de carbono: **55 g**

INGREDIENTES

2 Porções

1 kg	entrecosto
250 ml	<u>Kikkoman Molho de Soja</u> <u>Fermentado</u> <u>Naturalmente</u>
125 ml	de sumo de maçã
3	cm de gengibre
3	dentes de alho
1	anis estrelado
3	grãos de cardamomo
1	folha de louro
3	bagos de pimenta-da-jamaica
1 peça	pau de canela
1 colheres de chá	de coentro em grão
0,5 colheres de chá	de cominho em grão
100 g	de açúcar mascavado

PREPARAÇÃO

Passo 1

Coloque o molho de soja e o sumo num tacho. Adicione as especiarias e o açúcar e ferva a mistura. Adicione o gengibre e o alho e remova do fogão.

Passo 2

Remova a membrana do entrecosto. Cubra a carne com o molho arrefecido e deixe marinar durante 1 hora.

Passo 3

Grelhe o entrecosto numa grelha quente durante 10 a 15 minutos de cada lado, pincelando com a marinada ocasionalmente. Depois, envolva o entrecosto com papel de alumínio e continue a grelhar durante 30 a 40 minutos para que a carne fique tenra.