KIKKOMAN

Marinada de Iogurte e Especiarias

Tempo total **35 Mins.** **5 Mins.** Tempo de preparação **30 Mins.** Tempo de marinada

Informação nutricional (por porção)
3.252 kJ / 775 kcal

Gorduras totais: **6,3 g** Proteína: **37,5 g**
Hidratos de carbono: **139,3 g**

INGREDIENTES

1 Porções

160 ml	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
120 g	de mel
25 g	de gengibre ralado
200 g	de cebola ralada
20 g	de caril em pó
400 g	de iogurte natural

PREPARAÇÃO

Passo 1

Combine todos os ingredientes e utilize-os como marinada para qualquer tipo de carne.

Passo 2

Deixe a carne a marinar durante algumas horas ou até mesmo de um dia para o outro, dependendo do tipo (mais tempo para carne de porco e de vaca, menos tempo para carne de aves).