Pieczeń po jankesku

Przygotowując pieczeń wołową, warto pamiętać, że zgodnie z wieloma przepisami po wyjęciu mięsa z piekarnika należy je odstawić na 10–15 minut, aby odpoczęło i stało się równomiernie soczyste.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

145 minut

LICZBA PORCJI:

12

SKŁADNIKI:

1/2 szklanki wywaru wołowego
1/2 szklanki sosu teriaki lub sojowego
1/4 szklanki oleju
2 łyżki brązowego cukru
1/2 cebuli, drobno posiekanej
3 ząbki czosnku, posiekane
1 łyżeczka sosu worcester
1/2 łyżeczki ostrego sosu chili
1,8 kg rumsztyku

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w torebce foliowej osiem pierwszych składników. Włożyć do środka mięso, obtoczyć w marynacie. Włożyć na całą noc do lodówki.

2) Odsączyć mięso z marynaty. Ułożyć na ruszcie.

3) Piec 1 i 1/2–2 i 1/4 godziny w temperaturze 180°C, aż mięso osiągnie pożądany stopień wypieczenia.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

90 g upieczonego mięsa zawiera: 183 kcal, 8 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 69 mg cholesterolu, 247 mg sodu, 2 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 25 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock