



Μαρινάδα με βαλσάμικο

5'
Χρόνος
Εκτέλεσης

350 γρ.
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Ανακατεύουμε σε ένα γυάλινο μπολ τα υλικά της μαρινάδας με τη βοήθεια ενός κουταλιού ή με ένα σύρμα χειρός.
- Παίρνουμε το κρέας μας και το μαρινάρουμε στο ψυγείο καλύπτοντάς το με μια μεμβράνη.
- Το κοτόπουλο μπορούμε να το μαρινάρουμε από 20 λεπτά μέχρι 12 ώρες και το χοιρινό, μοσχάρι ή αρνί από 3 μέχρι 24 ώρες.

Συστατικά

- 2 σκ. σκόρδο, σε φέτες
- 150 γρ. ελαιόλαδο
- 150 γρ. ξίδι βαλσάμικο
- 2 κ.σ. ζάχαρη καστανή
- 1 κ.γ. δεντρολίβανο, αποξηραμένο
- 1 κ.γ. αλάτι
- πιπέρι
- 1 1/2 κιλό μοσχάρι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

468 Θερμίδες (kcal)	43.0 Λιπαρά (γρ.)	6.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	18.2 Υδατ/κες (γρ.)
23%	61%	31%	7%
17.2 Σάκχαρα (γρ.)	0.37 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.08 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.5 Αλάτι (γρ.)
19%	1%	0%	24%