

RECETTE

*Abanico mariné
à la sauce teriyaki*

Bellota-Bellota®

RECETTE

*Abanico
mariné à la
sauce teriyaki*

PORTION

2 4 6 8

DIFFICULTÉ



① PRÉPARATION

10 minutes

① CUISSON

10 minutes

INGRÉDIENTS

Marinade pour 600g de viande

50ml de sauce teriyaki

1/2 càs d'huile d'olive

2 gousses d'ail

25ml de vin blanc

Plat

600g d'abanico

4 c.à.c de crème de piquillo

Huile d'olive

PRÉPARATION

Pour la marinade

*Couper l'ail en rondelles. Mélanger
l'ail, la sauce teriyaki, l'huile
d'olive et le vin. Incorporer et
laisser reposer la viande 12h.*

Pour le plat

*Cuire la viande en morceaux
pendant 5 minutes de chaque
côté. Diluer la crème de piquillo
avec un peu d'huile d'olive.
Dresser le plat avec la crème*

de piquillos et disposer dessus 3
morceaux de viande grillée.

Assaisonner avec un peu de sel
et de poivre.