

Marinade voor rundvlees

Ingrediënten

Voor 500 à 600 gram.

- 1,5 eetlepel SteviJa Kristal[®] of 2 eetlepels SteviJa Zoetpoeder[®]
- 2 eetlepels warm water
- ½ dl olijfolie
- ½ dl vers gezette koffie
- 1 blikje tomatenpuree
- 2 eetlepels Worcestershire Sauce
- 2 eetlepels azijn
- 1 flinke teen uitgeperste knoflook
- 1 laurierblad (optioneel)
- Vers gemalen zwarte peper en zout (naar smaak)



Bereiding

Los de Kristal/het Zoetpoeder op in het warme water en meng dit met de andere ingrediënten.

Besmeer en besprenkel het vlees met de marinade en laat het 2 uren intrekken. Kwast vlak voor het opdienen nogmaals wat marinade over het vlees.

Tip: vervang koffie en azijn voor een ½ glas volle rode wijn.