

Panino piccante con manzo e cetrioli

Tempo totale **40 Min** **15 Min** Tempo di preparazione **10 Min** Tempo di cottura **15 Min** Tempo di marinatura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.175 kJ / 520 kcal

Grassi: **22 g** Proteine: **33 g**
Carboidrati: **45 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

240 g	di bistecca di manzo
40 g	<u>Salsa Piccante al</u> <u>Peperoncino Kimchi</u> <u>Kikkoman</u>
80 g	di cetriolo
80 g	di carota
20 ml	di aceto di riso
1 cucchiaino	di miele
80 g	di pomodorini ciliegini
2	panini in stile brioche
20 g	di maionese
2 pugni	di rucola

PREPARAZIONE

Passaggio 1

240 g di bistecca di manzo - **40 g** Salsa Piccante al
Peperoncino Kimchi Kikkoman

Marinare il manzo nella Salsa Kimchi Piccante Kikkoman per 15 minuti, quindi friggere o grigliare per 3–4 minuti per lato. Tagliare la carne a fettine sottili.

Passaggio 2

80 g di cetriolo fresco - **80 g** di carota - **20 ml** di
aceto di riso - **1 cucchiaino** di miele - **80 g** di
pomodorini ciliegini

Taglia a fettine sottili il cetriolo e la carota sbucciata e affetta i pomodorini. Quindi mescola con aceto e miele e lascia marinare per almeno 15 minuti.

Passaggio 3

2 panini in stile brioche - **20 g** di maionese - **2**
pugni di rucola

Tagliare i panini a metà e grigliare leggermente. Spalmare la maionese sulle metà inferiori, poi stratificare con le fettine di manzo, la rucola, i pomodorini e i cetrioli e le carote sott'aceto. Chiudere i panini e servire caldi o freddi.