

# 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**

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