

## Kinesiskt marinad till stark Biffgryta

Publicerade 07 april 2009 Kryddor , Kött , Ris & Pasta , Såser & Dressingar 13 kommentarer

Tags: matblogg, bilder, recept, foto, biff, koriander, kryddbunken, chilisås, Marinad, vårlök, kinamat, kinesisk mat, ryggbiff, strimlad biff, basmatiris, soyasås, chiliflakes



(foto; Strimlad ryggbiff i marinad)

En av de absolut godaste marinader till strimlad biffgryta är den med kinesisk touch! Soyasås, koriander, vitlök, chili, risvinäger, farinsocker mm.. mm... Detta ger rejäl fart på smaklökarna kan jag lova!!

### Det här behöver du :

2 skivor ryggbiff

Marinad

5 dl Vatten

½ zucchini

2 vårlök

1 burk vattenkastanjer

### Marinad :

1 kruka färsk koriander (finhackad)

1 kinesisk vitlök (finhackad)

1 dl ljus soyasås

½ pressad lime

1 tsk risvinäger

1 tsk chilisås (jag använder **DElidas**)

1 msk brunt farinsocker

2 tsk torkade chiliflakes

Flingsalt + grovmalen svartpeppar

### GÖR SÅHÄR :

Blanda samman alla ingredienserna till marinaden i en skål. Finstrimla biffen och lägg ner i marinaden. Blanda väl! Täck med plastfolie & låt stå över natten i kylskåp. Hetta upp en panna med lite olja. Fräs på biffen och all marinad tills de mesta av vätskan kokat bort. Tillsätt vårlöken i strimlor och zucchini skuren i mindre bitar. Slå sedan på allt vatten och låt grytan småputtra utan lock ca 25min. Mot slutet kan du tillsätta kastanjerna, annars kokar de lätt sönder. Servera med basmatiris.



När all vätskan från kött & marinad kokat bort så tillsätt grönsakerna och slå på vattnet. Sänk värmen och låt puttra ca 25 min.



När grytan har puttrat klart efter ca 25min kan du tillsätta kanstanjerna och bara låta dom bli varma, annars kokar dom lätt sönder!



Servera med basmatiris! Smaklig Måltid!

## 13 Svar till "Kinesiskt marinad till stark Biffgryta"



1 **Mulle Krokodilrumpa** 07 april 2009 kl 12:12

Jösses vad gott detta ser ut!!!!

Svara



2 **AnnaKarin** 07 april 2009 kl 12:20

Och vad det ser gott ut – jag skall äta grytan i helgen! GLAD PÅSK

Svara



3 **katarina** 07 april 2009 kl 15:02

ser fantastiskt gott ut! tack för ännu ett fint recept. 😊

Svara



4 **Anna / Frostrosor** 07 april 2009 kl 17:44

Detta ser ju helt oemotståndligt gott ut!

Svara



5 **Lena** 07 april 2009 kl 17:57

Mmmmm, gott med kinesiskt ; )

Ha en skön kväll!

Kram Lena

Svara



6 **missdelfin** 07 april 2009 kl 18:06

Oj oj oj...ser som vanligt helt fantastiskt gott ut. 😊