

T - BONE STEAK PARAGUAY



Für 1 Person

Vorbereitungszeit

2 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 15 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 7.80

Nährwert pro Rezept

269 Kcal, 55 g Fett, 0 g KH

Zutaten

200 g T - Bonesteak

4 g RedLine Paraguay

14 g Wasser

1 g Sonnenblumenöl

1

Fleisch in einem Beutel Marinieren

ca. 15 - 120 Min. ziehen lassen

kurz anbraten

bei 180° im Ofen 5 - 8 Min. fertig garen

Tipp:

Fleisch kann bis zu 2 Tagen in der Marinade liegen