




Marinade sweet chili

 Sans lactose  Végétarien

 10 min Mise en place et préparation

 Informations nutritionnelles par dl **228 kcal, F 14 g, Kh 21 g, E 2 g**

Ingrédients pour 4 personnes

1

- 2 c.s. **de sauce soja**
- 2 c.s. **d'huile d'olive**
- 2 c.s. **de concentré de tomate**
- 2 c.s. **de xérès** ou de jus de citron vert
- 2 c.s. **de miel liquide**
- 0.5 c.s. **de sambal oelek**
- 1 **gousse d'ail**
- 0.5 bouquet **de romarin**

Et voici comment cela se fait

Bien mélanger dans un bol la sauce soja avec huile, concentré de to-mate, xérès, miel et sambal oelek. Peler l'ail, presser, ajouter. Ciseler le romarin, incorporer.

Remarques

Servir avec: porc, bœuf, poulet, feta ou fromage à griller.