

Marinade til Flanke /flapsteaks bov/armsteaks og nakkekoteletter

1 tsk. Citronsaft

2 fed hvidløg

1 tsk. Salt

1 tsk. Friskkværnet Peber

0,5 dl. Rapsolie

4 kvist estragon el. basilikum

500 g – 1 kg. kød

**Ingredienser blandes i plastpose og
kødet puttes i og vendes så det fordeles.**

Marineres i fra 2 timer til 1 døgn

Kødet steges eller grilles/hviler i 10 min.

Flap og Flanksteaks ca. 5-7 min afhængig af tykkelsen.

Ind direkte varme på grille, på begge sider af kødet.

Armsteaks (der er bov m. ben) og bovsteaks ca 8-10 min.

Venlig hilsen Enemærket