

Brochettes boeuf sauce soja à la plancha



Brochettes boeuf sauce soja à la plancha

Pour cette recette c'est du rapide j'ai trouvé une promo sur les brochettes de boeuf et voilà j'ai fait un peu mon fainéant je n'ai pas fait les brochettes moi même. J'ai juste concocté une sauce soja et le tour est joué.

Ingrédients pour 6 brochettes

6 brochettes de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de sauce soja

Herbes de Provence

Huile de votre choix pour huiler la plancha

Préparation

Allumez votre plancha, versez de l'huile sur la plancha.

Quand l'huile est chaude déposez vos brochettes sur la plancha. Retournez-les de temps en temps.

A 8 mn de cuisson badigeonnez vos brochettes avec votre préparation soja huile d'olive

Saupoudrez d'herbes de Provence.

Le temps de cuisson est variable selon l'épaisseur de vos brochettes et de la puissance de votre plancha.

Servez chaud