

Jammi-Jammi cu Janchi

Receta TENDERLOIN STEAK PIKA	
Ingredientenan <ul style="list-style-type: none">• 15 black peppercorns, kibra grof• ¼ tlp di cayenne• ¼ cup'i Tamari soy sauce• 4 teench'i konoflok machica• 2 kinipi di sucu blanco• 2 kinipi di salo• 1 lb beef tenderloin, corta na filet• 5 mushroom corta na slice• 4 cuch di manteca	Categoria Carni
	Sirbi cuanto 4 persona
	Nota Purb'e cu salada, tomati y batata hasa frances. Cu amor di http://www.aruba4you.com
Instruccionnan <ol style="list-style-type: none">1. Den un conchi chikito, combina e prome 6 ingredientenan. Agrega e filetnan y cubri nan bon tur banda. Tapa y laga sasona den frigid. pa 1 ora. Despues ta saka e steaknan afo pero ta warda e marinada pa traha un sauce.2. Smelt e manteca den un planchi mediano ariba un candela med-halto. Pone e carni den e planchi y sauté na smak di cada uno. ± 4 Minuut cada banda pa medium-rare. Saka e steaknan pone apart y tapanan cu foil pa mantene e temp.3. Den e mesun planchi, pone e marinada y e mushroom pa bo traha un sauce pa e amantenan di esaki.	