

Marinade "Aussie Barbie"

Faire une marinade avec les ingrédients suivants

- 10 ml d'huile d'olive
- 5 càs de sauce Worcestershire
- 5cl d'eau
- 25 ml de vinaigre balsamique
- 2 tranches de jambon fumé
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 petit oignon finement émincé
- 1 petite boîte de concentré de tomate
- 25 g de sucre cassonade (ou miel)
- 1 càs d'origan en poudre
- 1 càs de cumin en poudre

Mélanger l'huile, la sauce worcestershire, l'eau, et le vinaigre, et mixer avec le jambon fumé.

Faire revenir les oignons et l'ail. Ajouter au reste des autres ingrédients.

Porter à ébullition, et faire cuire 3 mn. Laisser refroidir avant d'enrober votre viande.

