

Svinefilet med sennep og miso

total tid **73 min.** 10 min. tilberedningstid 30 min. koketid 3 min. hviletid

Næringsinnhold (per porsjon):
2.010 kJ / 480 kcal

Fett: **18 g** Protein: **36 g**
Karbohydrater: **30 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

20 g	dijonsennep
10 g	hvit misopasta
0,3 dl	<u>Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus</u>
320 g	indrefilet av svin
300 g	søtpoteter
0,3 dl	olivenolje
4	kvister fersk timian

TILBEREDNING

Steg 1

20 g dijonsennep - **10 g** hvit misopasta - **0,3 dl** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus - **320 g**

indrefilet av svin

Bland sennep, misopasta og Kikkoman Soyasaus. Legg litt av blandingen til side til severingen, og mariner svinefileten i resten i minst 30 minutter.

Steg 2

300 g søtpoteter - **0,3 dl** olivenolje - **4** kvister fersk timian

Vask søtpotetene og del dem i to. Ringle over olivenolje, tilsett timian, og grill dem i 30 minutter til de er møre, enten rett på grillen eller i en grillpanne.

Steg 3

Grill den marinerte svinefileten på alle sider i ca. 12–15 minutter til den er gjennomstekt, enten direkte på grillen eller i en grillpanne. La kjøttet hvile i 3 minutter før du skjærer det opp. Server med grillede søtpoteter og den tilsidesatte blandingen som saus.