

Filetto di maiale alla senape e miso

Tempo totale **73 Min** **10 Min** Tempo di preparazione **30 Min** Tempo di cottura **3 Min** Tempo di riposo

Valori nutrizionali (per porzione):

2.010 kJ / 480 kcal

Grassi: **18 g** Proteine: **36 g**

Carboidrati: **30 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

20 g	di senape di Digione
10 g	di pasta di miso bianco
30 ml	<u>Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman</u>
320 g	di filetto di maiale
300 g	di patate dolci
30 ml	di olio d'oliva
4	rametti di timo fresco

PREPARAZIONE

Passaggio 1

20 g di senape di Digione - **10 g** di pasta di miso bianco - **30 ml** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **320 g** di filetto di maiale
Unire la senape, la pasta di miso e la Salsa di Soia Kikkoman a Fermentazione Naturale. Tenere da parte un po' del composto per servire, quindi marinare il filetto di maiale nel resto della miscela per almeno 30 minuti.

Passaggio 2

300 g di patate dolci - **30 ml** di olio d'oliva - **4** rametti di timo fresco
Lavare le patate dolci e tagliarle a metà. Irrorare con l'olio d'oliva, aggiungere il timo e grigliare per circa 30 minuti fino a quando non saranno tenere, su barbecue o padella grill.

Passaggio 3

Grigliare il filetto marinato su tutti i lati per circa 12–15 minuti fino a cottura completa, su barbecue o padella grill. Lasciare riposare la carne per 3 minuti prima di affettarla. Servire con le patate dolci arrosto e il composto messo da parte come salsa.