

Filetto con mostarda ai fichi

Tempo totale **50 Min** 50 Min Tempo di preparazione

Valori nutrizionali (per porzione):
3419 kJ / 817 kcal

Grassi: **37,4 g** Proteine: **43,9 g**
Carboidrati: **74,5 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

600 g di patate farinose
1 tuorlo d'uovo
150 g farina
7 cucchiaini Salsa Teriyaki con Aglio
Arrostito Kikkoman
noce moscata macinata
1 uovo
60 g Panko Kikkoman -
Pangrattato in Stile
Giapponese
5 cucchiaini di olio vegetale
4 bistecche di filetto (di
circa 150 g)
0,5 di pepe colorato,
cucchiaino macinato grosso
1 cucchiaino di semi di senape
200 ml di panna
2,5 cucchiaini di mostarda ai fichi
2 cucchiaini Salsa di Soia a
Fermentazione Naturale
Kikkoman

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Mondare le patate, lavarle e cuocerle in un tegame (σ 24 cm) in acqua abbondante per circa 20 minuti.

Passaggio 2

Schiacciare le patate con uno schiacciapatate, aggiungere tuorlo, farina e condire con 3 cucchiaini di salsa Teriyaki e noce moscata. Formare delle palline con il composto, passarle prima nell'uovo sbattuto e poi nel pan grattato, quindi friggerle in circa 5 cucchiaini di olio caldo in un piccolo tegame (σ 20 cm) fino a doratura.

Passaggio 3

Tamponare le bistecche. Mescolare la restante salsa Teriyaki, pepe e semi di senape, spennellare le bistecche e far riposare brevemente. La marinata dona alla carne lucentezza e una colorazione più intensa nella cottura.

Passaggio 4

In una padella (σ 26 cm), soffriggere le bistecche nel restante olio per un tempo a piacere. Estrarre e tenere in caldo. Aggiungere panna e mostarda di fichi nel grasso di cottura, portare a ebollizione, far cuocere e condire con salsa di soia e pepe.

Passaggio 5

Servire le bistecche con la salsa e le palline di patate.

