

# 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** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman  
**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.