

Gustosa bowl di grano saraceno con filetto di maiale arrosto e salsa di peperoni

Tempo totale **55 Min** 15 Min Tempo di preparazione **40 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
3.117 kJ / 745 kcal

Grassi: **39,5 g** Proteine: **47,6 g**
Carboidrati: **46 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

100 g	di grano saraceno
300 g	di filetto di maiale
0,5	di paprika macinata
cucchiaino	
0,5	di origano secco
cucchiaino	
0,5	di timo secco
cucchiaino	
2 cucchiaini	<u>Salsa di Soia a</u>
	<u>Fermentazione Naturale</u>
	<u>Kikkoman</u>
2 cucchiaini	di olio
1 cucchiaino	di olio di oliva
50 g	di cipolla
150 g	di peperone rosso
150 g	di zucchine
200 g	di passata di pomodoro
1 cucchiaino	di paprika piccante
	macinata
0,5	di pepe in polvere
cucchiaino	
1 cucchiaino	di prezzemolo tritato
20 g	di semi di zucca
20 g	di semi di girasole

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Soffriggere la cipolla tritata nell'olio d'oliva. Aggiungere poi le verdure lavate e tagliate a dadini. Friggere per un po' finché non si ammorbidiscono, quindi versare l'acqua (circa 1 cm sopra il livello delle verdure), aggiungere la passata di pomodoro, la salsa di soia Kikkoman, le spezie e il prezzemolo. Coprire e far cuocere per 30 minuti, avendo cura di girare di tanto in tanto.

Passaggio 2

Preriscaldare il forno a 200 °C. Ricoprire il filetto di maiale con salsa di soia Kikkoman, paprika ed erbe, quindi friggere brevemente in olio su ogni lato. Disporre in una pirofila da forno e cuocere per 20 minuti.

Passaggio 3

Nel frattempo, cuocere le semole di grano saraceno seguendo le istruzioni sulla confezione. Dividere in ciotole con una porzione di salsa alla paprika e una di maiale e cospargere con i semi.