

Fläskfilé med senap och miso

Total tid **73 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse **30 Min.** Tillagningstid **3 Min.** Vilotid

Näringsinnehåll (per portion):
2.010 kJ / 480 kcal

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

INGREDIENSER

2 Portioner

20 g	Dijonsenap
10 g	misopasta
30 ml	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
320 g	fläskfilé
300 g	sötpotatis
30 ml	olivolja
4	kvistar färsk timjan

FÖRBEREDELSE

Steg 1

20 g Dijonsenap - **10 g** misopasta - **30 ml** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **320 g** fläskfilé
Blanda senap, misopasta och Kikkoman sojasås.
Spara lite av blandningen till servering och marinera sedan fläskfilén i resten i minst 30 minuter.

Steg 2

300 g sötpotatis - **30 ml** olivolja - **4** kvistar färsk timjan
Tvätta sötpotatisen och skär den på mitten. Ringla över olivolja, tillsätt timjan och grilla i cirka 30 minuter tills den är mjuk på en grill eller grillpanna.

Steg 3

Grilla den marinerade oxfilén på alla sidor i cirka 12–15 minuter tills den är genomstekt på en grill eller grillpanna. Låt köttet vila i 3 minuter innan du skär det i skivor. Servera med de rostade sötpotatisarna och den sparade blandningen sås.