

Svinefilet i sennepsmiso

Samlet tid **73 min.** 10 min. Arbejdstid **30 min.** Tilberedningstid **3 min.** Hviletid

Næringsindhold:

2.010 kJ / 480 kcal

Fedt: **18 g** Protein: **36 g**

Kulhydrater: **30 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

20 g	dijonsennep
10 g	hvid misopasta
30 ml	<u>Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce</u>
320 g	svinefilet
300 g	søde kartofler
30 ml	olivenolie
4	kviste frisk timian

FREM GANGSMÅDE

Step 1

20 g dijonsennep - **10 g** hvid misopasta - **30 ml**

Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce - **320 g**

svinefilet

Bland sennep, misopasta og Kikkoman sojasauce sammen. Gem en smule af blandingen til senere, og brug resten til at marinere svinefileten i minimum 30 minutter.

Step 2

300 g søde kartofler - **30 ml** olivenolie - **4** kviste frisk timian

Vask de søde kartofler og skær dem i halve. Dryp med olivenolie, tilsæt timian, og grill dem i ca. 30 minutter på en grill eller grillpande, indtil de er møre.

Step 3

Grill den marinerede svinefilet på alle sider i ca. 12-15 minutter på en grill eller grillpande, indtil den er gennemstegt. Lad kødet hvile i 3 minutter, inden det skæres i skiver. Server kødet med de ristede søde kartofler og den rørte marinade, vi gemte fra step 1.