

# 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

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