

Polędwiczka wieprzowa z sałatką z papai i sosem ponzu

Czas ogółem **20 min** 10 min Czas przygotowania 10 min Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

1.670 kJ / 400 kcal

Tłuszcz: **20 g** Białko: **32 g**

Węglowodany: **12 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

240 g	polędwicy wieprzowej, pokrojonej w plasterki
60 g	sera brie
200 g	papai
60 g	rukoli
40 ml	<u>Kikkoman Ponzu - mieszanka sosu sojowego, octu i soku z owoców yuzu</u>

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

240 g polędwiczki wieprzowej, pokrojonej w plastry - **60 g** sera brie
Rozbij plastry polędwiczki. Do środka nałóż trochę sera brie i złoż, tworząc kieszonkę. Zabezpiecz kształt wykałaczkami.

Krok 2

Grilluj kieszonki przez 3-4 minuty z każdej strony na grillu lub patelni grillowej.

Krok 3

200 g papai - **60 g** rukoli - **40 ml** Kikkoman Ponzu -
mieszanka sosu sojowego, octu i soku z owoców yuzu

Pokrój papaję w kostkę i wymieszaj z rukolą. Skrop sałatkę Sosem Yuzu Ponzu Kikkoman. Kieszonki wieprzowe podawaj na sałatce.