KIKKOMAN

Polędwiczka wieprzowa w musztardowym sosie miso

Czas ogółem **73 min** **10 min** Czas przygotowania **30 min** Czas gotowania **3 min** Czas odpoczywania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.010 kJ / 480 kcal

Tłuszcz: **18 g** Białko: **36 g**
Węglowodany: **30 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

20 g	musztardy Dijon
10 g	białej pasty miso
30 ml	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
320 g	polędwicy wieprzowej
300 g	batatów
30 ml	oliwy z oliwek
4	gałązki świeżego tymianku

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

20 g musztardy Dijon - **10 g** białej pasty miso - **30 ml** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **320 g** polędwicy wieprzowej
Wymieszaj musztardę, pastę miso i Sos sojowy Kikkoman. Odłóż część na później do podania. Marynuj polędwiczkę wieprzową w pozostałej części przez co najmniej 30 minut.

Krok 2

300 g batatów - **30 ml** oliwy z oliwek - **4** gałązki świeżego tymianku
Bataty umyj i przekrój na pół. Skrop oliwą i dodaj tymianek. Grilluj na grillu lub patelni grillowej przez około 30 minut, aż bataty zmiękną.

Krok 3

Marynowaną polędwicę grilluj z każdej strony przez około 12-15 minut na grillu lub patelni grillowej, aż będzie dobrze wysmażona. Przed pokrojeniem odstaw mięso na 3 minuty. Podawaj z pieczonymi batatami i resztą marynaty jako sosem.