

Sinappi-misomarinoitu porsaan sisäfilee

kokonaisaika **73 min** 10 min esivalmistelut 30 min valmistus 3 min vetäytyminen

Ravintosisältö (per annos):
2.010 kJ / 480 kcal

Rasva: **18 g** Proteiini: **36 g**
Hiilihydraatit: **30 g**

AINEKSET

2 annosta

20 g	dijonsinappia
10 g	vaaleaa misotahnaa
30 ml	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>
320 g	porsaan sisäfileetä
300 g	bataattia
30 ml	oliiviöljyä
4	oksa timjamia

VALMISTUS

Vaihe 1

20 g dijonsinappia - **10 g** vaaleaa misotahnaa - **30 ml** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **320 g** porsaan sisäfileetä

Sekoita sinappi, misotahna ja Kikkoman soijakastike. Jätä pieni määrä seoksesta tarjoilua varten ja marinoi porsaan sisäfileetä lopussa ainakin 30 minuuttia.

Vaihe 2

300 g bataattia - **30 ml** oliiviöljyä - **4** oksaa timjamia

Pese bataatit ja halkaise ne. Valuta päälle oliiviöljyä, lisää timjami ja grillaa n. 30 minuuttia grillissä tai parilapannulla, kunnes bataatit ovat kypsiä.

Vaihe 3

Grillaa marinoitua sisäfileetä kaikilta sivuilta grillissä tai parilapannulla n. 12–15 minuuttia, kunnes liha on kypsää. Anna tekeytyä 3 minuuttia ennen viipalointia. Tarjoile paahdettujen bataattien ja vaiheesta 1 jääneen kastikkeen kera.