

Свиная вырезка с горчично-мисовым соусом

Общее время **73 мин** 10 мин Время подготовки 30 мин Время приготовления 3 мин Дополнительное время

Пищевая ценность (на порцию):
2 010 кДж / 480 ккал

Жиры: **18 г** Белки: **36 г**
Углеводы: **30 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

20 г	дижонской горчицы
10 г	белой мисо-пасты
30 мл	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения</u> <u>Kikkoman</u>
320 г	свиной вырезки
300 г	батата
30 мл	оливкового масла
4	веточки свежего тимьяна

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

20 г дижонской горчицы - **10 г** белой мисо-пасты - **30 мл** соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **320 г** свиной вырезки
Смешайте горчицу, мисо-пасту и соевый соус Kikkoman. Отложите немного получившегося соуса для подачи, а остальную часть используйте для маринования свиной вырезки в течение не менее 30 минут.

Шаг 2

300 г батата - **30 мл** оливкового масла - **4** веточки свежего тимьяна
Разрежьте батат пополам. Сбрызните оливковым маслом, добавьте тимьян и жарьте на гриле или сковороде-гриль около 30 минут до готовности.

Шаг 3

Обжарьте замаринованную вырезку со всех сторон в течение 12–15 минут до полной готовности на барбекю или гриль-сковороде. Дайте мясу полежать 3 минуты перед нарезкой. Подавайте с запеченным бататом и приготовленным соусом.