

Vepřová panenka s hořčicí a miso pastou

Celkový čas vaření **73 min.** 10 min. Doba přípravy **30 min.** Doba vaření **3 min.** Doba odpočinku

Nutriční hodnoty (na porci):

2.010 kJ / 480 kcal

Tuky: **18 g** Bílkoviny: **36 g**

Sacharidy: **30 g**

INGREDIENCE

2 Porce

20 g	dijonské hořčice
10 g	bílé miso pasty
30 ml	<u>Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo</u>
320 g	vepřové panenky
300 g	batátů
30 ml	olivového oleje
4	snítky čerstvého tymiánu

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

20 g dijonské hořčice - **10 g** bílé miso pasty - **30 ml** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **320 g** vepřové panenky
Smíchejte hořčici, miso pastu a Sójovou omáčku Kikkoman. Malou část směsi si odložte na podávání, poté ve zbytku marinujte vepřovou panenku alespoň 30 minut.

Krok 2

300 g batátů - **30 ml** olivového oleje - **4** snítky čerstvého tymiánu
Batáty omyjte a rozkrojte napůl. Zakápněte olivovým olejem, přidejte tymián a grilujte přibližně 30 minut, dokud nezměkknou, na grilu nebo grilovací pánvi.

Krok 3

Marinovanou panenku grilujte ze všech stran přibližně 12–15 minut, dokud nebude propečená, na grilu nebo grilovací pánvi. Před krájením nechte maso 3 minuty odpočinout. Podávejte s pečenými batáty a odloženou směsí jako omáčkou.