

Hardal-miso marineli domuz bonfile

toplam süre **73 dak.** 10 dak. hazırlık süresi 30 dak. pişme süresi 3 dak. dinlenme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
2.010 kJ / 480 kcal

Yağ: **18 gr** Protein: **36 gr**
Karbonhidrat: **30 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

20 gr	Dijon hardalı
10 gr	beyaz miso ezmesi
30 ml	<u>Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu</u>
320 gr	domuz bonfile
300 gr	tatlı patates
30 ml	zeytinyağı
4	dal taze kekik

HAZIRLANIŞ

Adım 1

20 gr Dijon hardalı - **10 gr** beyaz miso ezmesi - **30 ml** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **320 gr** domuz bonfile
Hardal, miso ezmesi ve Kikkoman Naturally Brewed Soy Sauce'u karıştırın. Karışımdan servis için bir miktar ayırın. Domuz bonfileyi kalan sos ile en az 30 dakika marine edin.

Adım 2

300 gr yıkanmış tatlı patates - **30 ml** zeytinyağı - **4** dal taze kekik
Tatlı patatesleri yıkayın ve ikiye bölün. Üzerine zeytinyağını gezdirin, kekikleri ekleyin. Mangalda veya ızgara tavada yaklaşık 30 dakika, yumuşayana kadar pişirin.

Adım 3

Marine edilmiş bonfileyi mangalda veya ızgara tavada her tarafını çevirerek yaklaşık 12-15 kadar dakika pişirin. Eti dilimlemeden önce 3 dakika dinlendirin. Fırınlanmış tatlı patateslerle ve ayırdığınız sos ile birlikte servis edin.