

Varkenshaas met mosterd-miso

totale tijd **73 min.** 10 min. voorbereidingstijd 30 min. kooktijd 3 min. rusttijd

Voedingswaarde (per portie):

2.010 kJ / 480 kcal

Vetten: **18 g** Eiwitten: **36 g**

Koolhydraten: **30 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

20 g	Dijon-mosterd
10 g	witte misopasta
30 ml	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus</u>
320 g	varkenshaas
300 g	zoete aardappelen
30 ml	olijfolie
4	takjes verse tijm

VOORBEREIDING

Stap 1

20 g Dijon-mosterd - **10 g** witte misopasta - **30 ml** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **320 g** varkenshaas

Meng de mosterd, misopasta en Kikkoman Sojasaus. Houd een beetje van het mengsel apart voor het serveren en marineer de varkenshaas minstens 30 minuten in de rest.

Stap 2

300 g zoete aardappelen - **30 ml** olijfolie - **4** takjes verse tijm

Was de zoete aardappelen en snijd ze doormidden. Besprenkel ze met olijfolie, voeg de tijm toe en grill ze ongeveer 30 minuten op een barbecue of grillpan tot ze gaar zijn.

Stap 3

Grill de gemarineerde varkenshaas aan alle kanten ongeveer 12-15 minuten tot hij gaar is op een barbecue of grillpan. Laat het vlees 3 minuten rusten voordat u het in plakjes snijdt. Serveer met de geroosterde zoete aardappelen en het apart gehouden mengsel als saus.