

Lombo de porco com mostarda e miso

Tempo total **73 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação 30 Mins. Tempo de confecção 3 Mins. Tempo de repouso

Informação nutricional (por porção)

2.010 kJ / 480 kcal

Gorduras totais: **18 g** Proteína: **36 g**

Hidratatos de carbono: **30 g**

INGREDIENTES

2 Porções

20 g	de mostarda Dijon
10 g	de pasta de miso branco
30 ml	<u>Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente</u>
320 g	de lombo de porco
300 g	de batata-doce
30 ml	de azeite
4	raminhos de tomilho fresco

PREPARAÇÃO

Passo 1

20 g de mostarda Dijon - **10 g** de pasta de miso branco - **30 ml** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **320 g** de lombo de porco

Misture a mostarda, a pasta de miso e o Molho de Soja Kikkoman. Reserve um pouco da mistura para servir e, em seguida, deixe o lombo de porco marinar no restante por pelo menos 30 minutos.

Passo 2

300 g de batata-doce - **30 ml** de azeite - **4** raminhos de tomilho fresco

Lave as batatas-doces e corte-as ao meio. Regue com azeite, adicione o tomilho e grelhe durante cerca de 30 minutos até ficarem macias, num grelhador ou numa frigideira para grelhar.

Passo 3

Grelhe o lombo marinado de todos os lados durante cerca de 12 a 15 minutos até estar completamente cozinhado num grelhador ou numa frigideira para grelhar. Deixe a carne repousar durante 3 minutos antes de cortar. Sirva com a batata-doce assada e a mistura reservada como molho.