

# Sinapilla ja hunajalla maustetut porsaanleikkeet

Jos aikaa on riittävästi, leivitä leikkeet ennen paistamista ja laita ne 20 minuutiksi jääkaappiin. Leivitys tarttuu lihaan paremmin, jos se saa hetken kovettua kylmässä.

<b>Valmistelut: 10 minuuttia</b> <b>Kypsyminen: 10 minuuttia</b> <b>4 annosta</b>	
1 rkl	dijoninsinappia
1 rkl	karkeaa sinappia
1 rkl	hunajaa
4 viipaletta ( á noin 350 g)	porsaan ulkofilettä
1	pieni muna
1.3 dl	korppujauhoja
1 tl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
	sitruunalohkoja koristeluun
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Nuiji neljä lihaviipaleet kevyesti. Sekoita keskenään dijoninsinappi, karkea sinappi ja hunaja. Sivele fileet sinappiseokselle molemmin puolin.</li><li>2. Sekoita 1 tl vettä munan joukkoon. Kasta fileet munaan, valuta ja kääntele sitten korppujauhoissa. Ravista lihoja varovaisesti, jotta liika korppujauho varisee pois.</li><li>3. Voitele teflonpannu öljyllä. Kuumenna pannua keskilämmöllä noin <b>30 sekuntia</b>. Paista fileeviipaleita <b>4 minuuttia</b> molemmin</li></ol>	

puolin tai kunnes ne ovat päältä rapeita ja kullanruskeita. Koristele fileet sitruunan lohkoilla ja tarjoa esimerkiksi keitetyn pinaatin kanssa, joka on höystetty oliiviöljyllä, valkosipulilla ja sitruunamehulla.

Yhdessä annoksessa:	
Kaloreita	248
Rasvaa yhteensä	10 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	3 g
Kolesterolia	117 mg
Proteiineja	21 g
Hiilihydraatteja	11 g
Natriumia	142 g
Kuituja	0 g
Sokeria lisätty	11