

Grønnsaksspidd

total tid **30 min.** 30 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
481 kJ / 115 kcal

Fett: **3 g** Protein: **4 g**
Karbohydrater: **18 g**

INGREDIENSE

R

4 porsjoner

400 g	squash
400 g	rød paprika
300 g	aubergine
150 g	vårløk
Marinade	
2 ss	olivenolje
1 ss	<u>Kikkoman Naturlig</u>
	<u>Brygget Soyasaus</u>
2 ss	limesaft
1	fedd hvitløk
1 ss	hakket persille
1 ss	hakket basilikum

TILBEREDNING

Steg 1

De vaskede grønnsakene skjæres opp i biter på omtrent 3x3 cm.

Steg 2

Bland olivenoljen med soyasaus, presset hvitløk, limesaft og hakkede urter. Gni resten av marinaden på grønnsakene. La dem stå i 15 minutter.

Steg 3

Grill dem på begge sider i en varm stekepanne.

Steg 4

Server med brød eller som tillegg til andre retter.