KIKKOMAN

Grønnsaksspyd

total tid **20 min.** **10 min.** tilberedningstid **10 min.** koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
192 kJ / 45 kcal

Fett: **1,6 g** Protein: **1,2 g**
Karbohydrater: **6,7 g**

INGREDIENSER

6 porsjoner

8	små grønne paprikaer / pimientos (eller grønn asparges)
80 g	shiitakesopper (eller kongeøsterssopper)
80 g	squash (eller purre)
1 ss	vegetabilsk olje
6 ss	Kikkoman Yakitori-Saus
eller	
4 ss	Kikkoman Saus til Ris - søt
eller hjemmelaget saus laget av:	
3 ss	mild hvitvin
1 ts	sukker
3,5 ss	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
1 ts	løkgranulat
0,5 ts	hvitløkgranulat

TILBEREDNING

Steg 1

Vask de små grønne paprikaene og fjern stilken. Rens shiitakesoppene og skjær av stilkene. Vask squashene, skjær av endene og skjær squashene i ca. 1 cm tykke skiver. Tre det alt etter grønnsakstype på spydene.

Steg 2

Varm vegetabilsk olje opp i en stekepanne og stek grønnsaksspydene ved middels varme i ca. 3 minutter med lokket på. Snu grillspydene og stek dem videre i ca. 3 minutter. Legg spydene på en tallerken og hold varm.

Steg 3

Hell resten av oljen ut av stekepannen. Hell i Yakitori-saus (eller Kikkoman saus for ris) og varm opp.

Steg 4

Pensle grillspydene med sausen og server.