

Teriyaki-miks-spyd

Næringsinnhold (per porsjon):
668 kJ / 158 kcal

Fett: **3,2 g** Protein: **24,5 g**
Karbohydrater: **7,3 g**

INGREDIENSE

R

4 porsjoner

For rekespyd:

4 reker (med hode)
Kikkoman Teriyaki BBQ-
Saus med Honning

For oksekjøttspyd:

1 bunt grønn asparges
200 g roastbeef
Kikkoman Teriyaki BBQ-
Saus med Honning

For kamskjellspyd:

1 squash
8 kamskjell
Kikkoman Teriyaki BBQ-
Saus med Honning

TILBEREDNING

Steg 1

Skjær opp rekene på ryggsiden og fjern tarmen. Sett hele reken på spydet og grill. Pensle med Kikkoman Teriyaki-barbecuesauce med honning.

Steg 2

Skjær av aspargesendene, skrell den nederste delen, forvell aspargesen og skjær den i 4 cm store stykker. Skjær roastbeefen i skiver på 15 g og bank dem. Vikle aspargesen inn i kjøttstykkene og sett dem på spydet. Stek med Kikkoman Teriyaki-barbecuesauce med honning.

Steg 3

Skjær squash i skiver på langs (med en potetskreller). Rull kamskjellene inn i dem og sett dem på spyd. Stek skjellene til de er litt brune på begge sider, og pensle dem med Teriyaki-barbecuesauce med honning.

Steg 4

Legg alt blandet på et fat og server mens det er varmt.