

Grönsaksspett

Total tid **20 Min.** **10 Min.** Tid för förberedelse **10 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
192 kJ / 45 kcal

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

INGREDIENSER

6 Portioner

8 stekpeperoni /
stekpaprika (eller grön
sparris)
80 g shiitakesvampar (eller
kungsmussling)
80 g squash (eller purjolök)
1 msk vegetabilisk olja
6 msk Kikkoman Yakitori sås
eller
4 msk Kikkoman Sås för ris -
sött
eller Sås till grönsaksspett:
3 msk sött vitt vin
1 tsk strösocker
3,5 msk Kikkoman naturligt
bryggd sojasås
1 tsk lökgranulat
0,5 tsk vitlöksgranulat

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Skölj stekpeperonin och ta bort blomfästet. Ansa shiitakesvampen och skär bort skaftet. Skölj squashen, skär bort ändarna och skiva squashen i ca 1 cm tjocka skivor. Trä upp grönsakerna på spett.

Steg 2

Hetta upp den vegetabiliska oljan i en panna och stek grönsaksspetten på medelhög värme i ca 3 minuter med locket på. Vänd spetten och stek i ca 3 minuter till. Lägg spetten på en tallrik och håll varmt.

Steg 3

Häll bort oljan som är kvar i pannen. Tillsätt Kikkoman Yakitori sås (eller Kikkoman Sojasås till ris) och värm upp.

Steg 4

Pensla spetten med såsen och servera.