KIKKOMAN

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 pannan. Tillsätt Kikkoman Yakitori sås (eller Kikkoman Sojasås till ris) och värm upp.

Steg 4

Pensla spetten med såsen och servera.