

Svamp, purjolök & ponzusås-spett

Total tid **45 Min.** 25 Min. Tid för förberedelse **20 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
470 kJ / 112 kcal

Fett: **1 g** Protein: **8 g**
Kolhydrater: **21 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

500 g	svamp (t.ex. ostron-, knapp- eller shimeji-svamp)
1	liten purjolök
75 ml	<u>Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron</u>
1	kvist färsk rosmarin
1 tsk	honung
3	vitlösklyftor
1 nypa	peppar
1 tsk	togarashi krydda

FÖRBEREDELSE

Steg 1

500 g svamp (t.ex. ostron-, knapp- eller shimeji-svamp) - **1** liten purjolök - **75 ml** Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron - **1** kvist färsk rosmarin - **1 tsk** honung - **3** vitlösklyftor - **1 nypa** peppar

Skär svampen i strimlor eller riv dem i mindre bitar. Lägg i en skål. Skär purjolöken i 5-6 cm stora bitar. Skär de tjockare delarna på mitten. Hacka vitlök och rosmarin. Tillsätt Kikkoman Ponzu citron, honung, vitlök och rosmarin till svampen och smaka av med svartpeppar.

Steg 2

Trä upp svamp och purjolök på spett, varva dem. Spara den återstående marinaden till senare.

Steg 3

1 tsk togarashi krydda
Strö spetten med togarashikryddan och grilla sedan på hög värme eller öppen låga tills de fått en jämn färg på båda sidor. Pensla med resten av marinaden medan du grillar.