KIKKOMAN

Grøntsagsspyd

Samlet tid **20 min.** **10 min.** Arbejdstid **10 min.** Tilberedningstid

Næringsindhold:
192 kJ / 45 kcal

Fedt: **1,6 g** Protein: **1,2 g**
Kulhydrater: **6,7 g**

INGREDIENSER

6 Portioner

8	pimientos de padron/små grønne peberfrugter (eller grønne asparges)
80 g	shiitakesvampe (eller kejserhatte)
80 g	squash (eller porre)
1 spsk.	planteolie
6 spsk.	Kikkoman Yakitori Sauce
Eller	
4 spsk.	Kikkoman sauce til ris - sødtsmagende
Eller Sauce til grøntsagsspyd:	
3 spsk.	sød hvidvin
1 tsk.	sukker
3,5 spsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
1 tsk.	løggranulat
0,5 tsk.	hvidløgsgranulat

FREMGANGSMÅDE

Step 1

Skyl peberfrugterne, og skær stilkene fra. Rens shiitakesvampene, og skær roden af. Skyl squashen, skær enderne fra, og skær squashen i ca. 1 cm tykke skiver. Sæt de forskellige grøntsager på spyd hver for sig.

Step 2

Varm planteolien op på en pande, og steg grøntsagsspyddene ved jævn varme i ca. 3 minutter under låg. Vend spyddene, og lad dem stege videre i ca. 3 minutter. Læg spyddene på en tallerken, og hold dem varme.

Step 3

Hæld den resterende olie af panden. Varm Yakitori saucen (eller Kikkoman sød sauce til ris) op på panden.

Step 4

Pensl spyddene med saucen inden servering.