

Zeleninové špízy

Celkový čas vaření **20 min.** 10 min. Doba přípravy **10 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
192 kJ / 45 kcal

Tuky: **1,6 g** Bílkoviny: **1,2 g**
Sacharidy: **6,7 g**

INGREDIENCE

6 Porce

- 8** papriček padrón (nebo zelený chřest)
80 g hub shiitake (nebo hlívy královské)
80 g cukety (nebo pórku)
1 polévková lžíce rostlinného oleje
6 polévkové lžíce Kikkoman Yakitori omáčka – glazura a marináda
or
4 polévkové lžíce Kikkoman Omáčka na rýži
nebo omáčka na zeleninové kebaby:
3 polévkové lžíce středně sladkého bílého vína
1 čajová lžička cukru
3,5 polévkové lžíce Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo
1 čajová lžička sušené cibule (cibulový granulát)
0,5 čajové lžičky sušeného česneku (česnekový granulát)

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Papriky padrón omyjte a odstraňte stopky. Očistěte houby shiitake a odřízněte kořeny. Cukety omyjte, odřízněte konce, a poté cukety nakrájejte na plátky o tloušťce cca 1 cm. Různou zeleninu napíchněte na špejle, střidejte je za pochodu.

Krok 2

Na pánvi rozehřejte rostlinný olej a na středním ohni opékejte zeleninové špízy cca 3 minuty (přikryté pokličkou). Špízy otočte a opékejte cca 3 minuty na druhé straně. Poté je dejte na talíř a udržujte v teple.

Krok 3

Vylijte zbývající olej z pánve. Nalijte omáčku Kikkoman Yakitori (nebo omáčku Kikkoman Omáčka na rýži / Sucrée) do pánve a prohřejte.

Krok 4

Špízy potřete omáčkou a podávejte.