KIKKOMAN

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, střídejte 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.