KIKKOMAN

Groentespiesen

totale tijd **20 min.** **10 min.** voorbereidingstijd **10 min.** kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
192 kJ / **45 kcal**

Vetten: **1,6 g** Eiwitten: **1,2 g**
Koolhydraten: **6,7 g**

INGREDIËNTEN

6 porties

8	chilipepers om te braden / braadpaprika's (of groene asperges)
80 g	shiitake (of oesterzwammen)
80 g	courgette (of prei)
1 el	plantaardige olie
6 el	Kikkoman Yakitorisaus - Topping & Marinade
Of	
4 el	Kikkoman Zoete Sojasaus
Of Saus voor de groentespies:	
3 el	milde witte wijn
1 tl	suiker
3,5 el	Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
1 tl	uienpoeder
0,5 tl	knoflookpoeder

VOORBEREIDING

Stap 1

Was de chilipepers en verwijder de steelaanzetten. Was de shiitake en snijd de wortels eraf. Was de courgette, snijd de uiteinden eraf en en snijd hem in plakjes van ongeveer 1 cm dik. Steek de verschillende groentesoorten op de spiesen.

Stap 2

Verwarm de plantaardige olie in een pan en braad de groentespiesen op middelhoog vuur ca. 3 minuten met deksel. Draai de spiesen en braad ze nog ca. 3 minuten. Leg de spiesen op een bord en houd ze warm.

Stap 3

Giet de resterende olie uit de pan. Giet de yakitori-saus (of Kikkoman saus voor rijst) erbij en verwarm.

Stap 4

Bestrooi de spiesen met de saus en serveer ze.