KIKKOMAN

Spiedini di verdure

Tempo totale **20 Min** **10 Min** Tempo di preparazione **10 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
192 kJ / 45 kcal

Grassi: **1,6 g** Proteine: **1,2 g**
Carboidrati: **6,7 g**

INGREDIENTI

6 Porzioni

8	friggitelli (o asparagi verdi)
80 g	funghi shiitake (o funghi ostrica)
80 g	zucchini (o porro)
1 cucchiaio	olio vegetale
6 cucchiai	Salsa Yakitori - Condimenti e Marinate Kikkoman
oppure	
4 cucchiai	Salsa di Soia dolce Kikkoman
oppure salsa per spiedini di verdure:	
3 cucchiai	vino bianco dolce
1 cucchiaino	zucchero
3,5 cucchiai	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
1 cucchiaino	granuli di cipolla
0,5 cucchiaino	granuli di aglio

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Lavare i friggitelli e rimuovere il picciolo. Pulire i cipollotti e tagliarli ad anelli sottili. Lavare le zucchine, rimuovere le estremità e tagliarle a rondelle di circa 1 cm di spessore. In base al tipo di verdura, infilare poi sugli spiedini.

Passaggio 2

Scaldare un po' di olio vegetale in padella e cuocere gli spiedini di verdure a fuoco medio per circa 3 minuti con il coperchio. Girare gli spiedini e proseguire la cottura per circa 3 minuti. Disporre gli spiedini su un piatto e tenere in caldo.

Passaggio 3

Gettare l'olio residuo nella padella. Aggiungere la salsa Yakitori (o salsa di soia dolce Kikkoman) e scaldare.

Passaggio 4

Spennellare la salsa sugli spiedini e servire.