

# Espetadas de legumes

Tempo total **20 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação 10 Mins. Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)  
**192 kJ / 45 kcal**

Gorduras totais: **1,6 g** Proteína: **1,2 g**  
Hidratos de carbono: **6,7 g**

## INGREDIENTES

6 Porções

- 8** pimentões para assar /  
pimentos para assar (ou  
espargos verdes)
- 80 g** cogumelos shiitake (ou  
setas de cardo)
- 80 g** curgete (ou alho-porro)
- 1 colheres  
de sopa** óleo vegetal
- 6 colheres  
de sopa** [Kikkoman Molho Yakitori](#)
- ou**
- 4 colheres  
de sopa** [Kikkoman Molho para  
arroz - doce](#)
- ou Molho para espetadas de  
legumes:**
- 3 colheres  
de sopa** vinho branco doce
- 1 colheres  
de chá** açúcar
- 3,5 colheres  
de sopa** [Kikkoman Molho de Soja  
Fermentado](#)
- [Naturalmente](#)
- 1 colheres  
de chá** cebola granulada
- 0,5 colheres  
de chá** alho granulado

## PREPARAÇÃO

### Passo 1

Lavar os pimentões para assar e retirar os caules. Limpar os cogumelos shiitake e remover os talos com um corte. Lavar as curgetes, cortar as extremidades e cortar as curgetes em rodela com cerca de 1 cm de espessura. Enfiar nas espetadas conforme o tipo de legumes.

### Passo 2

Aquecer o óleo vegetal numa frigideira e saltear as espetadas de legumes a temperatura média, com tampa, durante cerca de 3 minutos. Virar as espetadas e saltear durante aprox. mais 3 minutos. Colocar as espetadas num prato e manter quente.

### Passo 3

Deitar fora o óleo que ficou na frigideira. Adicionar o Molho Yakitori (ou o Kikkoman Molho de Soja para Arroz) e aquecer.

### Passo 4

Pincelar as espetadas com o molho e servir.