KIKKOMAN

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 rodelas 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.