KIKKOMAN®

Mistura de espetos Teriyaki

Informação nutricional (por porção)
668 kJ / 158 kcal

Gorduras totais: **3,2 g** Proteína: **24,5 g**
Hidratos de carbono: **7,3 g**

INGREDIENTES

4 Porções

Para os espetos de camarão:

4	camarões (com a cabeça)
	Kikkoman Molho Teriyaki BBQ com Mel

Para os espetos de carne de vaca:

1 punhado	de espargos verdes
200 g	de rosbife
	Kikkoman Molho Teriyaki BBQ com Mel

Para os espetos de vieiras:

1	curgete
8	vieiras
	Kikkoman Molho Teriyaki BBQ com Mel

PREPARAÇÃO

Passo 1

Faça um corte na parte traseira dos camarões e retire os intestinos. Coloque o camarão inteiro no espeto e coloque a grelhar. Pincele com o Kikkoman Molho Teriyaki Barbeque com Mel.

Passo 2

Corte as extremidades dos espargos, descasque a parte inferior, escalde-os e corte-os em pedaços de 4 cm. Corte o rosbife em fatias de 15 g cada e martele a carne. Envolva o espargo com os pedaços de carne e coloque no espeto. Depois de assar coloque o Kikkoman Molho Teriyaki Barbeque com Mel.

Passo 3

Corte a curgete ao comprimento (use o descascador de batatas). Envolva as vierias com as fatias da curgete e coloque no espeto. Deixe assar as vieiras de ambos os lados e pincele com o Kikkoman Molho Teriyaki Barbeque com Mel.

Passo 4

Sirva a mistura de espetos quentes.