Шашлычки из овощей

Общее время **20 мин** **10 мин** Время подготовки **10 мин** Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
192 кДж / 45 ккал

Жиры: **1,6 г** Белки: **1,2 г**
Углеводы: **6,7 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

6 порции

8	перцев Падрон (или зеленой спаржи)
80 г	шиитаке (или вешенок)
80 г	цукини (или порея)
1 ст. л.	растительного масла
6 ст. л.	соуса Якитори Kikkoman

или

4 ст. л.	сладкого соевого соуса для риса Kikkoman

или соус к шашлычкам из овощей, для которого потребуется:

3 ст. л.	полусладкого белого вина
1 ч. л.	сахара
3,5 ст. л.	соевого соуса натурального брожения Kikkoman
1 ч. л.	измельчённого сушёного лука
0,5 ч. л.	измельчённого сушёного чеснока

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Перец для жарки помыть и удалить плодоножки. Шиитаке помыть. Обрезать ножки грибов у основания. Цукини помыть, обрезать концы. Цукини нарезать на кусочки толщиной примерно 1 см. Насадить ингредиенты на шпажки.

Шаг 2

Разогреть растительное масло в сковороде. Выложить шашлычки из овощей на сковороду и жарить около 3 минут на среднем огне, накрыв крышкой. Шпажки перевернуть и жарить еще около 3 минут. Выложить шашлычки на тарелку и убрать в теплое место.

Шаг 3

Слить оставшееся на сковороде растительное масло. Налить в сковороду соус Якитори (или сладкий соевый соус для риса Kikkoman) и подогреть.

Шаг 4

Шашлычки смазать соусом и подать на стол.