

# Шашлычное ассорти терияки

Пищевая ценность (на порцию):  
**668 кДж / 158 ккал**

Жиры: **3,2 г** Белки: **24,5 г**  
Углеводы: **7,3 г**

## ИНГРЕДИЕНТ

### Ы

4 порции

**Для креветок на шпажках:**

**4** креветок (с головой)  
Барбекю-соус Терияки  
Kikkoman с медом

**Для говядины на шпажках:**

**1 пучок** зеленой спаржи  
**200 г** ростбифа  
Барбекю-соус Терияки  
Kikkoman с медом

**Для морских гребешков на  
шпажках:**

**1** цукини  
**8** морских гребешков  
Барбекю-соус Терияки  
Kikkoman с медом

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

### Шаг 1

Почистить креветки, разрезать по спине и удалить кишечную вену. Креветки целиком насадить на шпажки и пожарить на гриле. Смазать Барбекю-соус Teriyaki с медом Kikkoman при помощи кисточки.

### Шаг 2

Отрезать твердую часть основания стеблей спаржи, очистить нижнюю часть стеблей от кожуры и нарезать на куски толщиной 4 см. Нарезать ростбиф на слайсы по 15 г и выложить внахлест. Завернуть спаржу в мясные слайсы и насадить на шпажки. После жарки смазать Барбекю-соус Teriyaki с медом Kikkoman.

### Шаг 3

Нарезать цукини тонкими широкими полосками (при помощи ножа для очистки овощей). Завернуть в них морские гребешки и насадить на шпажки. Обжарить мидии с двух сторон и смазать при помощи кисточки Барбекю-соус Teriyaki с медом Kikkoman.

### Шаг 4

Выложить мини-шашлычки, чередуя, на блюдо и горячими подать на стол.