

Brochettes de légumes

durée totale **20 min.** 10 min. temps de préparation 10 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
192 kJ / 45 kcal

Matières grasses: **1,6 g** Protéines: **1,2 g**
Glucides: **6,7 g**

INGRÉDIENTS

6 portions

8 mini poivrons
80 g champignons shiitaké
80 g courgettes
1 càs huile végétale
6 càs Sauce Yakitori -
Nappages & Marinades
Kikkoman

ou
4 càs Sauce soja sucrée
Kikkoman

PRÉPARATION

Étape 1

Retirer la base des tiges des poivrons. Nettoyer les champignons shiitaké et couper le bout de la racine. Couper les extrémités et tailler les courgettes en tranches de 1 cm d'épaisseur. Enfiler sur des brochettes par variété de légumes.

Étape 2

Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir les brochettes de légumes 3 minutes au feu moyen en les couvrant. Retourner les brochettes et faire encore revenir 3 minutes. Mettre les brochettes sur une assiette et conserver au chaud.

Étape 3

Récupérer l'huile qui reste dans la poêle. Ajouter la Sauce Yakitori ou la Sauce soja sucrée Kikkoman et réchauffer.

Étape 4

Badigeonner les brochettes de sauce et servir.