

Kasvisvartaat

kokonaisaika **20 min** 10 min esivalmistelut 10 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
192 kJ / 45 kcal

Rasva: **1,6 g** Proteiini: **1,2 g**
Hiilihydraatit: **6,7 g**

AINEKSET

6 annosta

- 8** Padrón-
paprikaa/minipaprikaa
(tai 8 tankoa vihreää
parsaa)
- 80 g** siitakesieniä (tai
putkivinokkaita)
- 80 g** kesäkurpitsaa (tai purjoa)
- 1 rkl** kasviöljyä
- 6 rkl** Kikkoman Yakitori-
kastike
- tai**
- 4 rkl** Kikkoman kastike riisille -
makea
- tai Kastike kasvisvartaille:**
- 3 rkl** puolimakeaa valkoviiniä
- 1 tl** sokeria
- 3,5 rkl** Kikkoman luonnollisesti
valmistettu soijakastike
- 1 tl** sipulijauhetta
- 0,5 tl** valkosipulijauhetta

VALMISTUS

Vaihe 1

Huuhto paprikat ja poista kannat. Puhdista siitakesienet ja leikkaa kannat pois. Huuhdo kesäkurpitsa, leikkaa päät pois ja pilko kesäkurpitsa n. 1 cm:n paksuisiksi siivuiksi. Pujota kasvikset vartaisiin.

Vaihe 2

Kuumenna kasviöljy pannulla ja paista kasvisvartaita keskisuurella lämmöllä kannen alla n. 3 minuuttia. Käännä vartaat ja paista vielä n. 3 minuuttia. Nosta vartaat lautaselle ja pidä lämpiminä.

Vaihe 3

Kaada pannulle jäänyt rasva pois. Kaada Yakitori-kastike (tai Kikkomanin makea soijakastike riisille) pannulle ja kuumenna.

Vaihe 4

Sivele vartaat kastikkeella ja tarjoa.