

Teriyaki-vartaat

Ravintosisältö (per annos):
668 kJ / 158 kcal

Rasva: **3,2 g** Proteiini: **24,5 g**
Hiilihydraatit: **7,3 g**

AINEKSET

4 annosta

Katkarapuvartaat:

4 jättikatkarapua (pään kanssa)
Kikkoman Hunajalla maustettu Teriyaki BBQ-kastike

Naudanlihavartaat:

1 nippu vihreää tankoparsaa
200 g naudan paahtopaistia
Kikkoman Hunajalla maustettu Teriyaki BBQ-kastike

Kampasimpukkavartaat:

1 kesäkurpitsa
8 kampasimpukkaa
Kikkoman Hunajalla maustettu Teriyaki BBQ-kastike

VALMISTUS

Vaihe 1

Tee jättikatkarapujen selkäpuolelle viilto ja poista suoli. Työnnä katkaravut grillitikkuihin ja grillaa kypsiksi. Sivele katkaravut Kikkomanin Hunajalla maustettu Teriyaki BBQ-kastikkeella.

Vaihe 2

Poista parsoista kovat kantaosat pois ja kuori varsien alaosat. Kiehauta parsat ja leikkaa 4 cm pitkiksi paloiksi. Leikkaa naudan paahtopaisti 15 g:n siivuksi ja nuiji siivut ohuiksi. Kääri lihasiivut parsojen ympärille ja työnnä käärityt parsat grillitikkuihin. Sivele paistamisen jälkeen Kikkomanin Hunajalla maustettu Teriyaki BBQ-kastikkeella.

Vaihe 3

Höylää kesäkurpitsa juustohöylällä ohuiksi, pitkiksi siivuksi. Kääri kesäkurpitsasiivut kampasimpukoiden ympärille ja työnnä käärityt simpukat grillitikkuihin. Paista kampasimpukat molemmin puolin ja sivele lopuksi Kikkomanin Hunajalla maustettu Teriyaki BBQ-kastikkeella.

Vaihe 4

Nosta vartaat tarjoiluvadille ja tarjoa kuumana.