KIKKOMAN®

Brochettes mixtes Teriyaki

Données nutritionnelles (par portion):
668 kJ / 158 kcal

Matières grasses: **3,2 g** Protéines: **24,5 g**
Glucides: **7,3 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

Pour les brochettes de crevettes:

4	crevettes (avec la tête)
	Sauce barbecue Teriyaki au miel Kikkoman

Pour les brochettes de bœuf:

1 bouquet	d'asperges vertes
200 g	de rosbif
	Sauce barbecue Teriyaki au miel Kikkoman

Pour les brochettes aux coquilles Saint-Jacques:

1	courgette
8	coquilles Saint-Jacques
	Sauce barbecue Teriyaki au miel Kikkoman

PRÉPARATION

Étape 1

Fendre le dos des crevettes et retirer l'intestin. Enfiler les crevettes entières sur les brochettes et les faire griller. Badigeonner de Sauce Barbecue Teriyaki au miel au pinceau. Couper le bout des asperges, éplucher la moitié inférieure, faire blanchir et couper en morceaux de 4 cm de long. Couper le rosbif en tranches de 15 g et aplatir. Envelopper les asperges dans les tranches de viande et enfiler sur des brochettes. Après la cuisson, glacer avec le Sauce Barbecue Teriyaki au miel Kikkoman.

Étape 2

Couper la courgette en lamelles dans le sens de la longueur (avec un couteau économe). Envelopper les coquilles Saint-Jacques dans les lamelles de courgette et enfiler sur des brochettes. Faire revenir les coquilles des deux côtés et badigeonner avec le Sauce Barbecue Teriyaki au miel Kikkoman.

Étape 3

Disposer toutes les brochettes sur un plat en les faisant alterner et servir chaud.