KIKKOMAN

Wraps aux lardons et champignons Enoki

durée totale **30 min.**

Données nutritionnelles (par portion):
490 kJ / 117 kcal

Matières grasses: **7,7 g** Protéines: **6,3 g**
Glucides: **6,1 g**

INGRÉDIENTS

6 portions

6	petits paquets de champignons Enoki
6	tranches de lard fumé
2 càs	de sirop d'érable
2 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
1 càc	de graines de sésame
	Vous aurez peut-être aussi besoin de 6 bâtonnets en bois

PRÉPARATION

Étape 1

Préchauffer le four à 220°C/180°C chaleur tournante /four à gaz thermostat 7. Garnir une tôle à pâtisserie de papier cuisson.

Étape 2

Enrouler les champignons dans les tranches de lard en laissant dépasser les extrémités. Fixer le cas échéant avec un bâtonnet en bois. Disposer sur la tôle à pâtisserie.

Étape 3

Mélanger le sirop d'érable et la sauce soja et en badigeonner généreusement les wraps. Faire cuire 10 minutes. Enlever le jus que rend le lard pour qu'il puisse bien dorer. Badigeonner une nouvelle fois avec le glaçage et laisser cuire encore 10-15 minutes jusqu'à ce que le lard soit bien cuit, collant et doré.

Étape 4

Retirer les bâtonnets, badigeonner une dernière fois avec le glaçage et faire cuire encore quelques minutes pour faire dorer les graines de sésame. Servir immédiatement.