

# Teriyaki Soslu Karışık Şiş

Besin değerleri (porsiyon başı):  
**668 kJ / 158 kcal**

Yağ: **3,2 gr** Protein: **24,5 gr**  
Karbonhidrat: **7,3 gr**

## MALZEMELER

4 porsiyon

### Karides şiş için:

**4** adet karides (başlarıyla birlikte)  
Kikkoman Ballı Teriyaki Barbekü Sos

### Dana şiş için:

**1 demet** yeşil kuşkonmaz  
**200 gr** biftek  
Kikkoman Ballı Teriyaki Barbekü Sos

### Deniz tarağı şiş için:

**1** adet kabak  
**8** adet deniz tarağı  
Kikkoman Ballı Teriyaki Barbekü Sos

## HAZIRLANIŞ

### Adım 1

Karideslerin sırtı kesilip bağırsakları çıkartılır. Karides bütün olarak şişe geçirilir ve ızgarada pişirilir. Üzerine fırça ile Kikkoman Ballı Teriyaki Barbekü Sos sürülür.

### Adım 2

Kuşkonmazın uçları kesilir, alt kısmı soyulur, haşlanır ve 4 cm büyüklüğünde parçalara doğranır. Biftek, 15 gramlık dilimlere kesilir ve düzleştirilir. Kuşkonmaz, et parçalarına sarılır ve şişe geçirilir. Kızardıktan sonra Kikkoman Ballı Teriyaki Barbekü Sos ile glaze edilir.

### Adım 3

Kabak, boylamasına dilimler halinde kesilir (soyucu ile). Deniz tarağı, kabak dilimlerine sarılır ve şişe geçirilir. Deniz tarağı her iki taraftan da kızartılır ve üzerine fırça ile Kikkoman Ballı Teriyaki Barbekü Sos sürülür.

### Adım 4

Bunların hepsi karışık olarak hazırlanır ve sıcak servis edilir.