

# Wrapy z bekonem i grzybami enoki

Czas ogółem **30 min**

Wartości odżywcze (na porcję)

**490 kJ / 117 kcal**

Tłuszcz: **7,7 g** Białko: **6,3 g**

Węglowodany: **6,1 g**

## SKŁADNIKI

**6 porcj(e/i)**

- 6** małych pęczków (po około 15-20 grzybów) grzybów enoki, oczyszczonych
  - 6** plasterków wędzonego bekonu
  - 2 łyżki** syropu klonowego
  - 2 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
  - 1 łyżeczka** ziaren sezamu
- przyda ci się również 6 szpikulców koktajlowych

## PRZYGOTOWANIE

### Krok 1

Rozgrzej piekarnik do 220° z wiatrakiem lub ustaw pokrętko na 7 dla piekarnika gazowego. Wyłóż folią płytką blachę do pieczenia.

### Krok 2

Owiń grzyby plasterkami bekonu, pozostawiając kapelusze na wierzchu. W razie potrzeby użyj szpikulców koktajlowych. Przełóż na blachę

### Krok 3

Zmieszaj syrop klonowy i sos sojowy. Obficie posmaruj wrapy. Piecz przez 10 minut. Odlej wodę, którą puścił bekon, żeby uniknąć zbrązowienia. Ponownie posmaruj wrapy glazurą i piecz przez kolejne 10-15 minut, aż bekon stanie się lepki i złocisty.

### Krok 4

Usuń szpikulce koktajlowe. Nałóż ostatnią warstwę glazury. Oprósz ziarnami sezamu. Piecz przez kilka minut, aż ziarna się uprażą. Podawaj.