

Chilillä maustetut kampasimpukat

Ravintosisältö (per annos):
440 kJ / 105 kcal

Rasva: **7 g** Proteiini: **8,8 g**
Hiilihydraatit: **1,4 g**

AINEKSET

4 annosta

1	kevätsipuli
120 g	pinaattia
10 ml	kasviöljyä
20 g	voita
1 hyppyselli	pippuria
nen	
4 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike
0,5 tl	shichimi-maustetta (seitsenmaustetta) tai chilijauhetta
12 pala	kampasimpukkaa chilisuikale

VALMISTUS

Vaihe 1

Leikkaa kevätsipuli erittäin ohuiksi renkaiksi, huuhto sipulirenkaat kylmällä vedellä ja purista kuiviksi. Huuhto pinaatti ja pilko vähän pienemmäksi. Paista pinaattia hetki pannulla, lisää joukkoon voi ja mausta pippurilla. Kaada kulhoon luonnollisesti valmistettu Kikkoman-soijakastike ja lisää joukkoon shichimi-mauste.

Vaihe 2

Kuumenna öljy pannulla ja paista kampasimpukat molemmin puolin keskilämmöllä. Nosta pannu pois liedeltä, kaada joukkoon soijakastike ja kuumenna uudelleen. Kääntele kampasimpukoita kastikkeessa. Nostele kuumat kampasimpukat pinaatin päälle, kaada päälle hieman kastiketta ja koristele ruohosipulilla ja chilisuikaleilla.