

Морские гребешки с чили

Пищевая ценность (на порцию):
440 кДж / 105 ккал

Жиры: **7 г** Белки: **8,8 г**
Углеводы: **1,4 г**

ИНГРЕДИЕНТ

Ы

4 порции

| | |
|-----------------------|---------------------------------------------------------|
| 1 | стебель лука-батуна |
| 120 г | шпината |
| 10 мл | растительного масла |
| 20 г | сливочного масла |
| 1 щепотка | перец |
| 4 ст. л. | Слабосоленый соевый соус натурального брожения Kikkoman |
| 0,5 ч. л. | специи шичими ("7 вкусов") или чили |
| 12 кусочка/шт. | морских гребешков |
| | нарезанный тонкой соломкой перец чили |

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Нарезать лук-батун очень тонкими кружками, промыть под холодной водой и отжать. Очистить шпинат и порезать на крупные части. Затем быстро обжарить его на сковороде, добавить масло и поперчить по вкусу. Налить Натурально сваренный легкий соевый соус Kikkoman в плошку и смешать с шичими.

Шаг 2

Морские гребешки обжарить со всех сторон на сковороде с предварительно разогретым до средней температуры маслом. Снять сковороду с огня, добавить соевый соус и еще раз разогреть. Перемешать морские гребешки в соусе. Затем выложить морские гребешки на шпинат, полить небольшим количеством соуса и украсить луком-батуном и нарезанным тонкой соломкой перцем чили.