

Capesante con chili

Valori nutrizionali (per porzione):
440 kJ / 105 kcal

Grassi: **7 g** Proteine: **8,8 g**
Carboidrati: **1,4 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

1	cipollotto
120 g	di spinaci
10 ml	di olio vegetale
20 g	di burro
1 pizzico	pepe
4 cucchiaini	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale di shichimi (miscela di 7 spezie in polvere) o chilli
0,5	capasante
cucchiaino	
12 pezzo	striscia di chili

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Tagliare i cipollotti ad anelli sottili, lavarli sotto l'acqua fredda e strizzare per bene. Pulire e tagliare grossolanamente gli spinaci. Farli saltare brevemente in padella, aggiungere del burro e condire con pepe. Versare la salsa alla soia a fermentazione naturale Kikkoman in una ciotola e mescolare con shichimi.

Passaggio 2

Scaldare l'olio in una padella, cuocere le capesante dal gusto medio-piccante su entrambi i lati. Togliere la padella dal fuoco, aggiungere la salsa di soia e scaldare di nuovo. Girarvi all'interno le capesante. Preparare le capesante calde sugli spinaci, versare al di sopra della salsa e guarnire con cipollotti e strisce di peperoncino.