

# 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

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