

Hotategai shichimi-shoyu yaki – Grillade pilgrimsmusslor med shichimi- eller chilikryddad sojasås

Total tid **35 Min.**

Näringsinnehåll (per portion):
507 kJ / 121 kcal

Fett: **7,3 g** Protein: **12,3 g**
Kolhydrater: **1,5 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

12	pilgrimsmusslor
1	salladslök
120 g	färsk spenat
10 ml	vegetabilisk olja
20 g	smör
	lite peppar
4 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
	lite shichimi-pulver (japansk chilimix) eller grovmalen chilipeppar
1 g	chilitrådar

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Skär salladslöken i mycket tunna ringar och lägg dem i en sil. Skölj under rinnande vatten och låt rinna av väl. Skölj spenaten och låt den rinna av.

Steg 2

Hetta upp oljan i en stekpanna och bryn spenaten vid hög värme. Tillsätt smöret och peppra allt i pannan. Blanda ihop naturligt bryggd sojasås och shichimipulver i en skål och rör om tills pulvret löst upp sig. Hetta sedan upp en stekpanna och bryn pilgrimsmusslorna på båda sidorna utan fett tills de är halvt genomstekta. Ta pannan från spisen och låt den svalna lite. Tillsätt kryddblandningen av shichimi och sojasås och skaka pannan.

Steg 3

Lägg sedan upp spenaten och pilgrimsmusslorna på tallrik och håll den kryddade sojasåsen över. Dekorera med salladslök och chilitrådar.