

# Pilgrimsmusslor med chili

Näringsinnehåll (per portion):  
**440 kJ / 105 kcal**

Fett: **7 g** Protein: **8,8 g**  
Kolhydrater: **1,4 g**

## INGREDIENSE

### R

#### 4 Portioner

<b>1</b>	salladslök
<b>120 g</b>	spenat
<b>10 ml</b>	vegetabilisk olja
<b>20 g</b>	smör
<b>1 nypa</b>	peppar
<b>4 msk</b>	Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås
<b>0,5 tsk</b>	shichimi (7-kryddor- pulver) eller chili
<b>12 st</b>	pilgrimsmusslor chilistrimlor

## FÖRBEREDELSE

### Steg 1

Skär salladslökarna i mycket tunna ringar, skölj i kallt vatten och tryck ut vattnet. Skölj, ansa och grovhacka spenaten. Bryn spenaten hastigt i en panna, tillsätt smör och smaka av med peppar. Blanda Kikkoman Naturligt bryggd sojasås med shichimi i en skål.

### Steg 2

Hetta upp olja i en panna och bryn pilgrimsmusslorna på båda sidor på medelhög värme. Ta pannan från spisen, tillsätt sojasåsen och värm upp igen. Blanda runt pilgrimsmusslorna i såsen. Lägg upp pilgrimsmusslorna på spenaten, häll över lite sås och garnera med salladslökarna och chilistrimlorna.