

Vieiras con chili

Información nutricional (por porción)
440 kJ / 105 Kcal

Grasas: **7 g** Proteínas: **8,8 g**
Carbohidratos: **1,4 g**

INGREDIENTES

4 porciones

1	cebolleta
120 g	de espinacas
10 ml	de aceite vegetal
20 g	de mantequilla
1 pellizco	de pimienta
4	Kikkoman Salsa De Soja
cucharadas	con menos sal naturalmente fermentada
0,5	de shichimi (polvo de 7
cucharadita	especias) o chili
12 pedazo	vieiras
	tiras de chili

PREPARACIÓN

Pasos 1

Cortar las cebolletas en rodajas muy finas, lavarlas bajo agua fría y secarlas. Limpiar las espinacas y cortarlas. Saltearlas brevemente en una sartén, añadir mantequilla y sazonar con pimienta. Poner la Salsa de Soja Kikkoman en un cuenco y mezclarla con el shichimi o chili.

Pasos 2

Calentar aceite en una sartén y dorar a fuego medio las vieiras por ambos lados. Retirar la sartén del calor, agregar la salsa de soja y calentar de nuevo. Dar la vuelta a las vieiras en la salsa. Servir las vieiras calientes sobre las espinacas, regar con algo de salsa y decorar con las tiras de chili y las cebolletas.