

Hotategai Shichimi-Shoyu yaki – Gegrilde sint-jakobsschelpen met shichimi (zevenkruidenpoeder) of chili sojasaus

totale tijd **35 min.**

Voedingswaarde (per portie):
507 kJ / 121 kcal

Vetten: **7,3 g** Eiwitten: **12,3 g**
Koolhydraten: **1,5 g**

INGREDIËNTEN

4 porties

12	sint-jakobsschelpen
1	lente-ui
120 g	verse spinazie
10 ml	plantaardige olie
20 g	boter
	een kleine paprika
4 el	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus</u>
	een beetje shichimi (zevenkruidenpoeder) of grof gemalen pepertjes
1 g	chilipepersliertjes

VOORBEREIDING

Stap 1

Snijd de lente-ui in dunne ringen. Leg de ringen in een zeef, spoel ze af onder de kraan en laat ze goed uitlekken. Was de spinazie en laat goed uitlekken.

Stap 2

Verhit de olie in een pan en bak de spinazie op hoog vuur. Voeg de boter toe en kruid alles met peper. Doe de natuurlijk gebrouwen sojasaus en shichimi-poeder in een kom en roer tot een gladde saus ontstaat. Verwarm daarna een anti-aanbakpan en bak de sint-jakobsschelpen aan beide kanten tot ze half gaar zijn. Gebruik geen vet. Haal de pan van de warmtebron en laat de schelpen een beetje afkoelen. Giet het shichimi-sojasaus mengsel er overheen en beweeg de pan een beetje om alles goed te mengen.

Stap 3

Verdeel de spinazie en de sint-jakobsschelpen over een bord en giet de shichimi-sojasaus er overheen. Garneer met lente-ui en chilipepersliertjes.