

Sint-jakobsschelpen met chilipeper

Voedingswaarde (per portie):
440 kJ / 105 kcal

Vetten: **7 g** Eiwitten: **8,8 g**
Koolhydraten: **1,4 g**

INGREDIËNTE

N

4 porties

1	Lente-ui
120 g	Spinazie
10 ml	Plantaardige olie
20 g	Boter
1 snufje	Peper
4 eetlepels	Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout
0,5 theelepel	Shichimi togarashi (zevenkruidenpoeder) of chilipeper
12 stuk	Sint-jakobsschelpen reepjes Chilireepjes

VOORBEREIDING

Stap 1

Snijd de lente-ui in dunne ringetjes, spoel goed af met water en verwijder al het vocht.

Stap 2

Maak de spinazie schoon, dep droog en snijd fijn. Verhit olie in een koekenpan en roerbak de spinazie kort in de olie. Voeg de boter toe en breng op smaak met peper.

Stap 3

Giet de Kikkoman Naturally Brewed Soy Sauce Less Salt in een kom, voeg de shichimi of chilipeper toe en meng het geheel goed door elkaar.

Stap 4

Verhit olie in een koekenpan en bak de sint-jakobsschelpen aan beide zijden totdat ze medium gebakken zijn. Haal de pan van het vuur en zet opzij. Voeg de sojasaus met chili toe en zet de pan terug op het vuur. Schud de koekenpan zodat de sint-jakobsschelpen volledig bedekt zijn met saus. Serveer de warme sint-jakobsschelpen op de gebakken spinazie, giet de rest van de saus eroverheen en garneer het geheel met lente-ui en chilireepjes.