

# Kamskjell med chili

Næringsinnhold (per porsjon):  
**440 kJ / 105 kcal**

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

## INGREDIENSE

### R

4 porsjoner

<b>1</b>	vårløk
<b>120 g</b>	spinat
<b>10 ml</b>	planteolje
<b>0,1 dl</b>	planteolje
<b>20 g</b>	smør
<b>1 klype</b>	pepper
<b>4 ss</b>	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus Med Mindre Salt
<b>0,5 ts</b>	shichimi (7-krydder- pulver) eller chili
<b>12 stykke</b>	kamskjell strimler chili

## TILBEREDNING

### Steg 1

Skjær vårløken i tynne ringer, skyll dem i kaldt vann og trykk dem tørre. Vask spinaten og skjær den grovt og forvelle den i en stekepanne, tilføy smør og smaksett med pepper. Hell Kikkoman naturlig brygget soyasaus i en bolle og bland den med shichimi.

### Steg 2

Varm olje i en stekepanne, Stek kamskjellene på begge sider ved middels varme.

### Steg 3

Ta stekepannen fra komfyren, tilføy sojasausen og varm dette en gang til. La kamskjellene svinge i pannen. Anrett de varme kamskjellene på spinaten, ringle sausen over kamskjellene og garner med vårløk og chilistimler.