

# Kamskjell med chili

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

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

## INGREDIENSER

4 porsjoner

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