

Chili Biberli Deniztarağı

Besin değerleri (porsiyon başı):
440 kJ / 105 kcal

Yağ: **7 gr** Protein: **8,8 gr**
Karbonhidrat: **1,4 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

1	yeşil soğan
120 gr	ıspanak
10 ml	bitkisel yağ
20 gr	tereyağı
1 tutam	karabiber
4 yemek kaşığı	<u>Kikkoman Daha Az Tuzlu Doğal Olarak Fermente Soya Sosu</u>
0,5 tatlı kaşığı	Shichimi (7 baharat tozu)
12 parça / tane	ya da Chili biberi deniztarağı
	kırmızı biber iplikleri

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Yeşil soğan, çok ince halkalar halinde doğranır, soğuk su ile yıkanır ve kurutulur. Ispanak temizlenir ve irice doğranır. Bir tavada hafifçe sotelenir, tereyağı ilave edilip karabiber eklenir. Kikkoman doğal fermente soya sosu, Shichimi ile birlikte bir kaptaki karıştırılır.

Adım 2

Bir tavada yağ ısıtılır, deniztarakları her iki taraftan orta hararete kızartılır. Tava ocaktan alınır, soya sosu eklenir ve tekrar ısıtılır. Deniztarakları, içinde çevrilir. Sıcak deniztarakları, ıspanağın üzerine yerleştirilip üzerine biraz sos gezdirilir, taze soğan ve biber ile süslenir.