

# Chili Biberli Deniztarađı

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

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

## MALZEMELER

4 porsiyon

<b>1</b>	yeşil sođan
<b>120 gr</b>	ıspanak
<b>10 ml</b>	bitkisel yađ
<b>20 gr</b>	tereyađı
<b>1 tutam</b>	karabiber
<b>4 yemek kaşığı</b>	Kikkoman Daha Az Tuzlu Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
<b>0,5 tatlı kaşığı</b>	Shichimi (7 baharat tozu)
<b>12 parça / tane</b>	ya da Chili biberi deniztarađı
	kırmızı biber iplikeri

## 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.