

Hotategai Shichimi-Shoyu yaki – Shichimi ya da Acılı Soya Soslu Izgara Tarak Midye (Deniz Tarağı)

toplam süre **35 dak.**

Besin değerleri (porsiyon başı):
507 kJ / 121 kcal

Yağ: **7,3 gr** Protein: **12,3 gr**
Karbonhidrat: **1,5 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

12	adet tarak midyesi (deniz tarağı)
1	yeşil soğan
120 gr	taze ıspanak
10 ml	bitkisel sıvı yağ
20 gr	tereyağı
	biraz toz biber
4 yemek kaşığı	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
	biraz Shichimi baharat tozu ya da iri öğütülmüş acı kırmızı biber
1 gr	acı kırmızı biber lifleri (iplik görümlü)

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Yeşil soğan çok ince halkalara doğranır ve süzgeçe konur. Güzelce yıkanıp suyunun iyice süzülmesi beklenir. Aynı şekilde ıspanakta yıkanır ve suyunun süzülmesi beklenir.

Adım 2

Sıvı yağ, tavada kızdırılıp ıspanak yüksek ateşte kısa bir süre kızartılır. Tereyağı ilave edilir ve toz biberle tatlandırılır. Doğal fermente soya sosu ve Shichimi baharat tozu bir kaptaki pürüzsüz bir kıvam alana kadar iyice karıştırılır. Daha sonra yapışmaz yüzeyli bir tava ısıtılır ve tarak midyeler, yağ kullanmadan yarısı pişene kadar arkalı önlü dikkatlice kızartılır. Tava ocaktan alınıp biraz soğuması beklenir. Shichimi ve soya soslu baharat karışımı ilave edilir ve tava sallanarak karıştırılır.

Adım 3

Son olarak ıspanak ve tarak midyeler bir tabağa alınıp üzerine acı kırmızı biberli soya sosu dökülür. Yeşil soğanlarla ve acı kırmızı biber lifleriyle süslenir.