

Przegrzebki z chili

Wartości odżywcze (na porcję)
440 kJ / 105 kcal

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

1	cebula dymka
120 g	szpinak
10 ml	olej roślinny
20 g	masło
1 szczypta	Pieprz
4 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli
0,5 łyżeczka	shichimi (siedem przypraw) lub chili
12 kawałki	przegrzebki chilli kilka

Tłuszcz: **7 g** Białko: **8,8 g**
Węglowodany: **1,4 g**

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Posiekaj cebulę na bardzo cienkie krążki, dokładnie opłucz wodą i usuń wilgoć.

Krok 2

Szpinak umyj, osusz i posiekaj. Na patelni rozgrzej olej i przez chwilę podsmażaj szpinak na dużym ogniu. Dodaj masło i dopraw pieprzem.

Krok 3

Wlej do miski Kikkoman Naturalnie Warzony Sos Sojowy o obniżonej zawartości soli i dokładnie wymieszaj z shichimi lub chili.

Krok 4

Rozgrzej olej na patelni i smaż przegrzebki z obu stron, aż będą średnio wysmażone. Zdejmij patelnię z ognia, dodaj sos sojowy z chili, i smaż ponownie potrząsając patelnią tak, żeby przegrzebki pokryły się sosem ze wszystkich stron.

Krok 5

Podawaj na gorąco, na smażonym szpinaku, skropione resztą sosu i przybrane szczypiorkiem i włóknami chili.