

# Vieiras com Chilli

Informação nutricional (por porção)  
**440 kJ / 105 kcal**

## INGREDIENTES

4 Porções

<b>1</b>	cebolinha
<b>120 g</b>	de espinafres
<b>10 ml</b>	de óleo vegetal
<b>20 g</b>	de manteiga
<b>1 pitada</b>	de pimenta
<b>4 colheres de sopa</b>	<u>Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal</u>
<b>0,5 colheres de chá</b>	de shichimi (sete especiarias) ou chili
<b>12 peça</b>	de Vieiras bagas de chilli

Gorduras totais: **7 g** Proteína: **8,8 g**  
Hidratos de carbono: **1,4 g**

## PREPARAÇÃO

### Passo 1

Fatiar a cebolinha em anéis muito finos, lavar bem com água e retirar toda a humidade. Lavar os espinafres, secar e picar. Pré-aqueça metade do óleo na frigideira e frite os espinafres por breves instantes. Adicione a manteiga e tempere com pimenta.

### Passo 2

Despeje o molho de soja Kikkoman menos sal numa tigela e misture bem com shichimi ou chili. Pré-aqueça o restante óleo na frigideira e frite as vieiras em ambos os lados. Retire a frigideira do lume e reserve.

### Passo 3

Adicione o molho de soja com pimenta e coloque no lume novamente. Agite a frigideira para que o molho cubra as vieiras por todos os lados. Sirva as vieiras quentes com os espinafres fritos, polvilhe com o restante molho e decore com cebolinhas e bagas de chili.