KIKKOMAN

Rigatoni-kyckling-sallad med senap-sojasås-dressing

Total tid **45 Min.** **25 Min.** Tid för förberedelse **20 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
2.535 kJ / 605 kcal

Fett: **30,1 g** Protein: **23 g**
Kolhydrater: **56,8 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

Till dressingen:

50 ml	apelsinjuice
80 g	grovkornig senap (t.ex. från Maille)
50 ml	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
100 ml	olivolja
	nymalen vit peppar
	strösocker

Till salladen:

240 g	rigatoni / rörpasta
180 g	kycklingbröstfilé
	salt, nymalen peppar
200 g	liten broccoli
1	apelsin
160 g	gula och röda körsbärstomater
1 handfull	babybladspenat
60 g	oliver

FÖRBEREDELSE

Steg 1

För dressingen: Låt apelsinjuicen koka ihop till hälften. Rör ned senap, sojasås och olivolja och smaka av med peppar och socker.

Steg 2

För salladen: Koka rörpastan enligt anvisningarna på förpackningen och låt svalna. Skölj och halvera kycklingbröstfilén på tvären, klappa torrt, krydda med salt och peppar, ångkoka i 5–6 minuter, låt svalna och dra med en gaffel i köttet så att det faller isär.

Steg 3

Dela broccolin i små buketter, skölj, förväll och spola hastigt av dem i kallt vatten. Skala och filéa apelsinen. Skölj och halvera eventuellt tomaterna. Skölj och slunga spenaten torr.

Steg 4

Blanda pastan, broccolin, apelsinfiléerna, tomaterna, spenaten och oliverna med ca ¾ av dressingen och fördela på tallrikar. Arrangera kycklingköttet ovanpå, droppa över resten av dressingen och servera.