

Uppfriskande kall capellinipasta på 30 min

Total tid **30 Min.** 20 Min. Tid för förberedelse 7 Min. Tillagningstid 3 Min. Tid för kylning

Näringsinnehåll (per portion):
3.296 kJ / 788 kcal

Fett: **38,6 g** Protein: **33,1 g**
Kolhydrater: **73,1 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

Chicken:

4 tsk Kikkoman rostad
sesamolja
1 vitlöksklyfta, finhackad
160 g kycklingfiléer (minifiléer)

Dressing och grönsaker:

50 g gurka
50 g tomat
150 ml Kikkoman Sesamsås
3 msk Kikkoman Kryddig
Chilisås för Kimchi
3 msk vatten

Pasta:

160 g capellini-pasta

FÖRBEREDELSE

Steg 1

4 tsk Kikkoman rostad sesamolja - **1** vitlöksklyfta, finhackad - **160 g** kycklingfiléer (minifiléer)
Häll Kikkoman sesamolja i en stekpanna och värm på medelvärme. Tillsätt vitlöken och fräs snabbt tills det doftar gott. Lägg sedan i kycklingen och stek tills den är helt genomstekt. Låt svalna något och dra sedan isär kycklingen för hand i munsbitar.

Steg 2

50 g gurka - **50 g** tomat - **150 ml** Kikkoman Sesamsås - **3 msk** Kikkoman Kryddig Chilisås för Kimchi - **3 msk** vatten

Finhacka gurkan och tomaten. Blanda den vitlöksdoftande oljan från stekpannan (i steg 1) med Kikkoman sesamdressing, Kikkoman Kimchi chilisås och vatten i en stor skål. Tillsätt den strimlade kycklingen och de hackade grönsakerna och blanda väl.

Steg 3

160 g capellini-pasta
Koka capellinin enligt anvisningarna på förpackningen, häll av vattnet och lägg genast pastan i iskallt vatten så att den svalnar helt. Låt rinna av ordentligt.

Steg 4

Lägg upp den kalla pastan på en tallrik och skeda över dressingblandningen med kyckling och grönsaker.