KIKKOMAN

Frisk kold capellini-pasta på 30 min

Samlet tid **30 min.** **20 min.** Arbejdstid **7 min.** Tilberedningstid **3 min.** Afkølingstid

Næringsindhold:
3.296 kJ / 788 kcal

Fedt: **38,6 g** Protein: **33,1 g**
Kulhydrater: **73,1 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

Kylling:

4 tsk.	Kikkoman Ristet Sesamolie
1	fed hvidløg, finthakket
160 g	kyllingebryst-minifileter

Dressing og grøntsager:

50 g	agurk
50 g	tomat
150 ml	Kikkoman Sesam Sauce
3 spsk.	Kikkoman Krydret Chilisauce til Kimchi
3 spsk.	vand

Pasta:

160 g	capellini-pasta

FREMGANGSMÅDE

Step 1

4 tsk. Kikkoman Ristet Sesamolie - **1** fed hvidløg, finthakket - **160 g** kyllingebryst-minifileter
Varm Kikkoman sesamolie op på en stegepande over medium varme, tilsæt hvidløg og svits kortvarigt, til det dufter, tilsæt derefter kyllingen og steg, til den er helt gennemstegt. Lad den køle lidt af, og riv den derefter i mundrette stykker med fingrene.

Step 2

50 g agurk - **50 g** tomat - **150 ml** Kikkoman Sesam Sauce - **3 spsk.** Kikkoman Krydret Chilisauce til Kimchi - **3 spsk.** vand
Skær agurk og tomat i fine tern. Rør den hvidløgsduftende olie fra panden i Trin 1 sammen med Kikkoman sesamdressing, Kikkoman krydret chilisauce til kimchi og vand i en stor skål. Tilsæt den revne kylling og de terningeskårne grøntsager, og rør det hele godt sammen.

Step 3

160 g capellini-pasta
Kog capellini-pastaen efter anvisningen på pakken, hæld vandet fra og kom den straks i iskoldt vand, så den køler helt af. Lad den dryppe grundigt af.

Step 4

Anret den afkølede pasta på en tallerken, og fordél dressingblandingen med kylling og grøntsager ovenpå.