

Rigatoni-kyllingesalat med sojasauce-sennepsdressing

Samlet tid **45 min.** 25 min. Arbejdstid 20 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:
2535 kJ / 605 kcal

Fedt: **30,1 g** Protein: **23 g**
Kulhydrater: **56,8 g**

INGREDIENSE

R

4 Portioner

Dressing:

50 ml appelsinjuice
80 g grov sennep (fx fra Maille)
50 ml Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
100 ml olivenolie
Friskkværnet hvid peber
Sukker

Salat:

240 g rigatoni (pastarør)
180 g kyllingebrystfilet
Salt, friskkværnet peber
200 g lille broccoli
1 appelsin
160 g gule og røde cherrytomater
1 håndfuld babyspinat
60 g oliven

FREM GANGSMÅDE

Step 1

Dressing: Kog appelsinjuicen ind til ca. det halve. Rør juice, sennep, sojasauce og olie sammen, og smag dressingen til med peber og sukker.

Step 2

Salat: Tilbered pastarørene efter anvisningen på pakken, og lad dem køle af. Skyl kyllingebrystfileten, dup den tør, og skær den over på tværs. Krydr med salt og peber, damp kødet i 5-6 minutter, og riv det i fine strimler på langs af kødfibrene.

Step 3

Skær broccolien i små buketter, som skylles, blanches og bruses over med koldt vand. Skræl appelsinen, og skær frugtkødet i fileter. Skyl tomaterne, og skær dem evt. i halve. Skyl spinaten, og slyng den tør.

Step 4

Bland den kolde pasta, broccolien, appelsinfileterne, tomaterne, spinaten og olivenerne sammen med ca. $\frac{3}{4}$ af dressingen, og fordel salaten på fire tallerkener. Anret kyllingekødet oven på salaten, og dryp med resten af dressingen inden servering.