

Kylmä kana-kasvispasta 30 minuutissa

kokonaisaika **30 min** 20 min esivalmistelut 7 min valmistus 3 min jäähdyttäminen

Ravintosisältö (per annos):
3.296 kJ / 788 kcal

Rasva: **38,6 g** Proteiini: **33,1 g**
Hiilihydraatit: **73,1 g**

AINEKSET

2 annosta

Kana:

4 tl Kikkoman paahdettu seesamiöljy

1 valkosipulinkynsi silputtuna

160 g kanan sisäfileitä

Kastike & kasvikset:

50 g kurkkua

50 g tomaattia

150 ml Kikkoman seesamikastike

3 rkl Kikkoman Mausteinen Chilikastike Kimchille

3 rkl vettä

Pasta:

160 g capellini-pastaa

VALMISTUS

Vaihe 1

4 tl Kikkoman paahdettu seesamiöljy - **1**

valkosipulinkynsi silputtuna - **160 g** kanan sisäfileitä

Paista valkosipulia Kikkoman seesamiöljyssä keskilämmöllä, kunnes se alkaa tuoksua. Lisää sitten kanan sisäfileet ja paista ne täysin kypsiksi. Anna jäähtyä hieman ja revi palat käsin suupaloiksi.

Vaihe 2

50 g kurkkua - **50 g** tomaattia - **150 ml** Kikkoman seesamikastike - **3 rkl** Kikkoman Mausteinen Chilikastike Kimchille - **3 rkl** vettä

Kuutioi kurkku ja tomaatti. Sekoita suuressa kulhossa vaiheen 1 valkosipuliöljy, Kikkoman seesamisalaatinkastike, Kikkoman kimchi-chilikastike ja vesi. Lisää revitty kana sekä kuutoidut vihannekset ja sekoita huolellisesti.

Vaihe 3

160 g capellini-pastaa

Keitä capellini pakkauksen ohjeen mukaan. Valuta pasta ja upota se välittömästi jääveteen, jotta se jäähtyy kunnolla. Valuta huolellisesti.

Vaihe 4

Asettele jäähtynyt pasta lautaselle ja lusikoi päälle kana-kasviskastiketta.