KIKKOMAN

Pasta-broilerisalaatti sinappi-soijakastikkeella

kokonaisaika **45 min** **25 min** esivalmistelut **20 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
2.535 kJ / 605 kcal

Rasva: **30,1 g** Proteiini: **23 g**
Hiilihydraatit: **56,8 g**

AINEKSET

4 annosta

Salaattikastike:

50 ml	appelsiinimehua
80 g	rakeista sinappia (esim. Maille-sinappi)
50 ml	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
100 ml	oliiviöljyä
	vastajauhettua valkopippuria
	sokeria

Salaatti:

240 g	rigatoni-pastaa
180 g	broilerin rintafilee
	suolaa, vastajauhettua pippuria
200 g	pieni parsakaali
1	appelsiini
160 g	keltaisia ja punaisia kirsikkatomaatteja
1	tuoreita babypinaatin
kourallinen	lehtiä
60 g	oliivia

VALMISTUS

Vaihe 1

Valmista ensin salaattikastike: Keitä appelsiinimehua kasaan, kunnes siitä on noin puolet jäljellä. Sekoita joukkoon sinappi, soijakastike ja öljy. Mausta pippurilla ja sokerilla.

Vaihe 2

Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan ja anna jäähtyä. Kuivaa broilerin rintafilee talouspaperilla ja puolita filee pituussuunnassa. Mausta fileen puolikkaat suolalla ja pippurilla. Höyrytä 5–6 minuuttia. Anna fileen puolikkaiden jäähtyä ja revi pieniksi paloiksi.

Vaihe 3

Paloittele parsakaali pieniksi kukinnoiksi ja huuhdo kukinnot. Kiehauta parsakaali ja jäähdytä kylmällä vedellä. Kuori appelsiini ja poista appelsiinilohkoista kalvot. Pese tomaatit ja puolita halutessasi. Huuhdo pinaatti ja kuivaa salaattilingossa.

Vaihe 4

Sekoita pasta, parsakaali, appelsiinilohkot, tomaatit, pinaatti ja oliivit keskenään, kaada joukkoon n. ¾ salaattikastikkeesta ja jaa salaatti lautasille. Nosta revittyä broileria salaattiannosten päälle, pirskottele päälle loput salaattikastikkeesta ennen tarjoilua.