

Frisk og kald capellini på 30 minutter

total tid **30 min.** 20 min. tilberedningstid 7 min. koketid 3 min. avkjølingstid

Næringsinnhold (per porsjon):
3.296 kJ / 788 kcal

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

INGREDIENSER

2 porsjoner

Chicken:

4 ts Kikkoman ristet Sesamolje
1 fedd hvitløk, finhakket
160 g små kyllingbrystfileter

Dressing og grønnsaker:

50 g agurk
50 g tomat
1,5 dl Kikkoman Sesam Saus
3 ss Kikkoman Krydret Chilisaus til Kimchi
3 ss vann

Pasta:

160 g capellini-pasta

TILBEREDNING

Steg 1

4 ts Kikkoman ristet Sesamolje - **1** fedd hvitløk, finhakket - **160 g** små kyllingbrystfileter
Varm opp Kikkoman Sesamolje i en stekepanne på middels varme. Tilsett hvitløken og stek kort til den dufter aromatisk. Tilsett deretter kyllingen og stek til den er gjennomstekt. La den avkjøles litt, og riv den deretter i munnfullstore biter med hendene.

Steg 2

50 g agurk - **50 g** tomat - **1,5 dl** Kikkoman Sesam Saus - **3 ss** Kikkoman Krydret Chilisaus til Kimchi - **3 ss** vann
Skjær agurk og tomat i små terninger. Bland den hvitløksinfuserte oljen fra stekepannen i steg 1 med Kikkoman Sesam-Dressing, Kikkoman Kimchi Chili Saus og vann i en stor bolle. Tilsett revet kylling og grønnsaksterningene og bland godt.

Steg 3

160 g capellini-pasta
Kok capellinien i henhold til anvisningen på pakken. La den renne av, og legg den straks i isvann til den er helt avkjølt. La den deretter renne godt av.

Steg 4

Legg den avkjølte pastaen på en tallerken, og øs dressing med kylling og grønnsaker over den.