

Rigatoni-kyllingsalat med sennep-soyasaus dressing

total tid **45 min.** 25 min. tilberedningstid 20 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
2.535 kJ / 605 kcal

Fett: **30,1 g** Protein: **23 g**
Karbohydrater: **56,8 g**

INGREDIENSER

4 porsjoner

Til dressingen:

0,5 dl appelsinjuice
80 g grov sennep
0,5 dl Kikkoman Naturlig
Brygget Soyasaus
1 dl olivenolje
Nykvernet hvit pepper
Sukker

Til salaten:

240 g rigatoni
180 g kyllingbrystfilet
Salt, nykvernet pepper
200 g liten brokkoli
1 appelsin
160 g gule og røde
cherrytomater
1 håndfull babybladspinat
60 g olivener

TILBEREDNING

Steg 1

La appelsinsaften koke inn til halv mengde. Rør den sammen med sennep, soyasaus og olje og smak til med pepper og sukker.

Steg 2

Tilbered rigatoni etter anvisningen på pakken til salaten og la den avkjøles. Vask kyllingbrystfilet, del den i to på tvers, tørk den forsiktig, krydre med salt og pepper, damp i 5-6 minutter, la det avkjøles og "riv den fra hverandre" langs kjøttfibrene.

Steg 3

Del brokkoli opp i små buketter, vask, forvell og avkjøl med kaldt vann. Skrell og fileter appelsin. Vask tomater og del dem ev. i to. Vask og tørk spinaten.

Steg 4

Bland rigatoni, brokkoli, appelsinfileter, tomater, spinat og olivener med ca. $\frac{3}{4}$ av dressingen og fordel på tallerkener. Anrett kyllingkjøtt på disse, fordel resten av dressingen og server.