

Capellini na zimno w 30 minut

Czas ogółem **30 min** 20 min Czas przygotowania **7 min** Czas gotowania **3 min** Czas chłodzenia

Wartości odżywcze (na porcję)
3.296 kJ / 788 kcal

Tłuszcz: **38,6 g** Białko: **33,1 g**
Węglowodany: **73,1 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

Kurczak:

4 łyżeczki Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman
1 ząbek czosnku, drobno posiekany
160 g polędwiczek z piersi kurczaka

Dressing i warzywa:

50 g ogórka
50 g pomidora
150 ml Sos sezamowy Kikkoman
3 łyżki Pikantny sos z papryką chili do Kimchi Kikkoman
3 łyżki wody

Makaron:

160 g makaronu capellini

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

4 łyżeczki Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman - **1** ząbek czosnku, drobno posiekany - **160 g** polędwiczek z piersi kurczaka
Rozgrzej Olej sezamowy Kikkoman na patelni na średnim ogniu. Dodaj czosnek i krótko podsmaż, aż zacznie wydzielać aromat. Następnie dodaj kurczaka i smaż, aż będzie całkowicie ugotowany. Odstaw do lekkiego ostygnięcia, a następnie porwij kurczaka rękami na kawałki wielkości kęsa.

Krok 2

50 g ogórka - **50 g** pomidora - **150 ml** Sos sezamowy Kikkoman - **3 łyżki** Pikantny sos z papryką chili do Kimchi Kikkoman - **3 łyżki** wody
Ogórka i pomidora pokrój w drobną kostkę. W dużej misce wymieszaj olej czosnkowy z kroku 1, Dressing sezamowy Kikkoman, Sos z chili do kimchi Kikkoman i wodę. Dodaj kawałki kurczaka i pokrojone warzywa, a następnie dokładnie wymieszaj.

Krok 3

160 g makaronu capellini
Ugotuj makaron capellini zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Następnie odcedź i od razu zanurz w lodowatej wodzie, aby całkowicie go schłodzić. Ponownie odcedź.

Krok 4

Nałóż schłodzony makaron na talerz, a następnie polej go dressingiem z kurczakiem i warzywami.