

Sałatka rigatoni z kurczakiem i dressingiem musztardowo-sojowym

Czas ogółem **45 min** 25 min Czas przygotowania **20 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2535 kJ / 605 kcal

Tłuszcz: **30,1 g** Białko: **23 g**
Węglowodany: **56,8 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

Na dressing:

50 ml soku pomarańczowego
80 g musztardy
pełnoziarnistej (np.
Maille)
50 ml Naturalnie warzony sos
sojowy Kikkoman
100 ml oliwy z oliwek
Świeżo zmielony biały
pieprz
Cukier

Na sałatkę:

240 g rigatoni
180 g filet z piersi kurczaka
sól, świeżo zmielony
pieprz
200 g mały brokuł
1 pomarańcza
160 g żółtych i czerwonych
pomidorków
koktajlowych
1 garść liści młodego szpinaku
60 g oliwek

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Przygotuj dressing. Zagotuj sok pomarańczowy, aż odparuje połowa. Zmieszaj z musztardą, sosem sojowym i oliwą. Dopraw pieprzem i cukrem.

Krok 2

Przygotuj sałatkę. Ugotuj rigatoni zgodnie z instrukcją na opakowaniu i zostaw do ostygnięcia. Umyj filet, przekrój na pół, osusz. Dopraw solą i pieprzem, gotuj na parze przez 5-6 minut. Zostaw do ostygnięcia i porwij na kawałki.

Krok 3

Pokrój brokuła na małe różyczki, umyj. Sparz i zanurz w zimnej wodzie. Obierz i podziel pomarańczę. Umyj pomidorki i pokrój je na pół. Umyj i osusz szpinak.

Krok 4

Wymieszaj rigatoni, brokuła, kawałki pomarańczy, pomidory, szpinak i oliwki z ok. $\frac{3}{4}$ dressingu. Rozłóż na talerzach. Kurczaka ułóż na wierzchu. Skrop resztą dressingu i podawaj.