

Massa capellini fria e refrescante em 30 minutos

Tempo total **30 Mins.** 20 Mins. Tempo de preparação **7 Mins.** Tempo de confeção **3 Mins.** Tempo de arrefecimento

Informação nutricional (por porção)
3.296 kJ / 788 kcal

Gorduras totais: **38,6 g** Proteína: **33,1 g**
Hidratos de carbono: **73,1 g**

INGREDIENTES

2 Porções

Frango:

4 colheres de chá Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado
1 dente de alho, bem picado
160 g de lombinhos de frango

Molho e legumes:

50 g de pepino
50 g de tomate
150 ml Kikkoman Molho de Sésamo

3 colheres de sopa Kikkoman Molho de Chili Condimentado Kimchi
3 colheres de sopa de água

Massa:

160 g de massa capellini

PREPARAÇÃO

Passo 1

4 colheres de chá Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado - **1** dente de alho, bem picado - **160 g** de lombinhos de frango
Coloque o Óleo de Sésamo Kikkoman numa frigideira em lume médio, junte o alho e deixe cozinhar brevemente até libertar aroma, depois junte o frango e cozinhe até ficar bem cozido. Deixe arrefecer um pouco e desfie-o à mão em pedaços pequenos.

Passo 2

50 g de pepino - **50 g** de tomate - **150 ml** Kikkoman Molho de Sésamo - **3 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Chili Condimentado Kimchi - **3 colheres de sopa** de água
Corte o pepino e o tomate em cubos pequenos. Numa taça grande, junte o óleo aromatizado com alho que ficou na frigideira do Passo 1 com o Molho de Sésamo Kikkoman para Salada, o Molho Kikkoman Chili para Kimchi e a água. Junte o frango desfiado e os legumes aos cubos e misture bem.

Passo 3

160 g de massa capellini
Cozinhe a capellini de acordo com as instruções da embalagem, escorra e mergulhe imediatamente em água gelada para arrefecer por completo. Escorra bem.

Passo 4

Disponha a massa fria num prato e cubra com a mistura do molho, o frango e os legumes.

