

Salada de frango escalfado picante e pepino

Tempo total **20 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação **5 Mins.** Tempo de confeção **5 Mins.** Tempo de marinada

Informação nutricional (por porção)
1.027 kJ / 247 kcal

Gorduras totais: **11,7 g** Proteína: **26,5 g**
Hidratos de carbono: **8 g**

INGREDIENTES

2 Porções

Pepino:

400 g de pepino

1 colheres de sal

de chá

Frango:

200 g de lombinhos de frango

Água para escalfar

Molho:

3 colheres Kikkoman Molho de

de sopa Sésamo

1 colheres Kikkoman Molho de Chili

de sopa Condimentado Kimchi

1 colheres Kikkoman Óleo de

de chá Sésamo Tostado

Para finalizar:

2 colheres de fios de malagueta

de chá

PREPARAÇÃO

Passo 1

400 g de pepino - **1 colheres de chá** de sal

Lave o pepino, corte as pontas e corte-o em fatias finas. Envolve com o sal e deixe repousar para libertar a água. Esprema bem o pepino para retirar o excesso de água.

Passo 2

200 g de lombinhos de frango - Água para escalfar

Escalfe os lombinhos de frango em água a ferver até ficarem bem cozidos e desfie-os à mão em pedaços pequenos.

Passo 3

3 colheres de sopa Kikkoman Molho de Sésamo **1**

colheres de sopa Kikkoman Molho de Chili

Condimentado Kimchi **1 colheres de chá** Kikkoman

Óleo de Sésamo Tostado

Numa taça, misture o Molho de Sésamo Kikkoman para Salada, o Molho Kikkoman Chili para Kimchi e o Óleo de Sésamo Kikkoman.

Passo 4

2 colheres de chá de fios de malagueta

Junte ao molho o pepino espremido e o frango desfiado, misture bem, passe para um prato de servir e cubra com os fios de malagueta.