KIKKOMAN®

Salada de Rigatoni e frango com molho de mostarda e soja

Tempo total **45 Mins.** **25 Mins.** Tempo de preparação **20 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
2535 kJ / 605 kcal

Gorduras totais: **30,1 g** Proteína: **23 g**
Hidratos de carbono: **56,8 g**

INGREDIENTES

4 Porções

Para o molho:

50 ml	sumo de laranja
80 g	mostarda com grãos (p. ex. de Maille)
50 ml	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
100 ml	azeite
	Pimenta branca acabada de moer
	Açúcar

Para a salada:

240 g	massa Rigatoni
180 g	peito de frango
	Sal, pimenta acabada de moer
200 g	ramo pequeno de brócolos
1	laranja
160 g	tomates cereja amarelos e vermelhos
1 mão cheia	folhas de espinafre baby
60 g	azeitonas

PREPARAÇÃO

Passo 1

Para o molho, deixar reduzir o sumo de laranja aproximadamente até metade. Misturar com mostarda, molho de soja e azeite e temperar com pimenta e açúcar.

Passo 2

Para a salada, preparar a massa Rigatoni segundo as instruções na embalagem e deixar arrefecer. Lavar o peito de frango, cortar ao meio na transversal, enxugar com papel absorvente, temperar com sal e pimenta, cozinhar a vapor durante 5-6 minutos, deixar arrefecer e "rasgar" finamente no sentido das fibras da carne.

Passo 3

Dividir os brócolos em raminhos pequenos, lavar, escaldar e passar por água fria. Descascar a laranja e cortar em filetes. Lavar os tomates e cortar eventualmente ao meio. Lavar o espinafre e centrifugar para secar.

Passo 4

Misturar a massa Rigatoni, os brócolos, os filetes de laranja, o espinafre e as azeitonas com aprox. ¾ do molho e distribuir por pratos. Dispor por cima a carne de frango, salpicar com o restante molho e servir.