

# Salada de Rigatoni e frango com molho de mostarda e soja

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

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.  $\frac{3}{4}$  do molho e distribuir por pratos. Dispor por cima a carne de frango, salpicar com o restante molho e servir.