Insalata calda di pollo e zucca con Mirin

Tempo totale **50 Min** **15 Min** Tempo di preparazione **10 Min** Tempo di marinatura **25 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
1.597 kJ / 380 kcal

Grassi: **16,3 g** Proteine: **26,9 g**
Carboidrati: **29,8 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

400 g	zucca (ad esempio Hokkaido)
4 cucchiai	olio di oliva
0,5 cucchiaino	rosmarino, sminuzzato
4 cucchiai	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
	Pepe macinato al momento
9 cucchiai	Condimento Dolce da Cucina in Stile Mirin Kikkoman
0,25 cucchiaino	timo, sminuzzato
400 g	petto o coscia di pollo, senza pelle
200 g	pomodorini
2,5	piccoli cetrioli
150 g	insalata mista (fresca)
1 cucchiaino	senape
2 cucchiai	Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
5,5 cucchiai	succo di limone

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Preriscaldare il forno a 200°C statico (180°C ventilato). Lavare la zucca, tagliare la polpa a cubetti di 2 cm e unire a 2 cucchiai di olio di oliva, al rosmarino, a un cucchiaio di salsa di soia e a 2 cucchiai di Mirin. Disporre la zucca condita su una teglia o su della carta forno e cuocere in forno preriscaldato per 10-12 minuti.

Passaggio 2

Per la marinatura, unire l'olio di oliva rimanente a 2 cucchiai di salsa di soia, al timo, al pepe e a 3 cucchiai di Mirin. Cospargere il pollo con la marinatura e lasciare riposare in frigorifero per un breve periodo.

Passaggio 3

Lavare i pomodori e i cetrioli, tagliare i pomodori a metà e i cetrioli a fette o strisce. Lavare e asciugare la lattuga.

Passaggio 4

Per il dressing, unire la senape, l'olio di sesamo, il succo di limone, la salsa di soia rimanente e il pepe e completare con il Mirin.

Passaggio 5

Cuocere il pollo in una padella antiaderente per 5-8 minuti fino a doratura.

Passaggio 6

Impiattare l'insalata con la zucca, i pomodori, i cetrioli e il pollo caldo e cospargere con il dressing prima di servire.