KIKKOMAN

Insalata di pollo con arachidi e salsa Ponzu

Tempo totale **80 Min** **20 Min** Tempo di preparazione **40 Min** Tempo di cottura **20 Min** Tempo di marinatura

Valori nutrizionali (per porzione):
4.401 kJ / 1.025 kcal

Grassi: **63 g** Proteine: **57 g**
Carboidrati: **64 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

300 g	di filetto di pollo
1 pizzico	di pepe nero fresco macinato
1 cucchiaio	di burro di arachidi
90 ml	Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman

Salsa:

3 cucchiai	di maionese
2 cucchiai	di burro di arachidi
4 cucchiai	Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman
1 cucchiaio	di scorza di limone grattugiata

Ceci:

400 g	di ceci in scatola
3 cucchiai	di olio d'oliva
1 cucchiaino	di paprika dolce in polvere
1 cucchiaino	di aglio in polvere
0,5 cucchiaino	di coriandolo
1 cucchiaio	di semi di sesamo
1 pizzico	di sale
1 pizzico	di pepe nero macinato fresco
250 g	di cavolo rosso
1	cetriolo
1 mazzetto	di prezzemolo
1 pugno	dei tuoi germogli preferiti
1 pugno	di anacardi tostati

PREPARAZIONE

Passaggio 1

300 g di filetto di pollo - **1 pizzico** di pepe nero fresco macinato - **1 cucchiaio** di burro di arachidi - **90 ml** Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman
Taglia il pollo a fette di medie dimensioni (circa 1,5 cm di spessore) e condisci con il pepe. Mescola il burro di arachidi con la Salsa Ponzu al Limone Kikkoman per creare una marinata, quindi ricopri bene il pollo e lascialo marinare.

Passaggio 2

3 cucchiai di maionese - **2 cucchiai** di burro di arachidi - **4 cucchiai** Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman - **1 cucchiaio** di scorza di limone grattugiata
In una ciotola mescola: la maionese, il burro di arachidi, la Salsa Ponzu Kikkoman e la scorza di limone.

Passaggio 3

400 g di ceci in scatola - **1 cucchiaino** di aglio in polvere - **3 cucchiai** di olio d'oliva - **1 cucchiaino** di paprika dolce in polvere - **0,5 cucchiaino** di coriandolo - **1 cucchiaio** di semi di sesamo - **1 pizzico** di sale - **1 pizzico** di pepe nero macinato fresco
Scola e asciuga i ceci. Condisci con l'olio d'oliva, quindi mescola con le spezie e i semi di sesamo. Condisci con sale e pepe. Arrostisci a 200 ºC in forno per 20 minuti o friggi in padella.

Passaggio 4

250 g di cavolo rosso - **1** cetriolo - **1 mazzetto** di prezzemolo - **1 pugno** dei tuoi germogli preferiti -

1 pugno di anacardi tostati

Taglia finemente il cavolo, affetta il cetriolo a mezze lune e trita il prezzemolo e le noci. Griglia o cuoci il pollo in padella, quindi lascialo raffreddare. Disponi gli ingredienti nelle ciotole e condisci con la salsa di arachidi. Completa con le fette di pollo e guarnisci con il prezzemolo e gli anacardi.