

Insalata di rigatoni con pollo e dressing di salsa di soia e senape

Tempo totale **45 Min** 25 Min Tempo di preparazione 20 Min Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
2535 kJ / 605 kcal

Grassi: **30,1 g** Proteine: **23 g**
Carboidrati: **56,8 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

Per il dressing:

50 ml succo d'arancia
80 g senape antica in grani
(tipo Maille)
50 ml Salsa di Soia a
Fermentazione Naturale
Kikkoman
100 ml olio d'oliva
pepe bianco macinato
fresco
zucchero

Per l'insalata:

240 g rigatoni
180 g filetto di petto di pollo
sale, pepe macinato
fresco
200 g broccolo piccolo
1 arancia
160 g pomodorini rossi e gialli
1 pugno spinaci a foglia piccola
60 g olive

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Per il dressing, sbollentare il succo d'arancia e farlo ridurre di circa la metà. Mescolare con senape, salsa di soia e olio e condire con pepe e zucchero.

Passaggio 2

Per l'insalata, preparare i rigatoni come riportato sulla confezione e far raffreddare. Lavare il filetto di petto di pollo, dimezzare trasversalmente, tamponare, condire con pepe e sale, cuocere al vapore per 5-6 minuti, lasciar raffreddare e separare attentamente lungo le fibre della carne.

Passaggio 3

Tagliare i broccoli a roselline, lavarli, sbollentarli e passarli sotto l'acqua fredda. Mondare e sfilettare l'arancia. Lavare e eventualmente dimezzare i pomodori. Lavare gli spinaci e centrifugarli.

Passaggio 4

Scolare la pasta quando è al dente e mescolare con broccoli, filetti di arancia, pomodori, spinaci e olive con circa $\frac{3}{4}$ del dressing e impiattare. Disporre al di sopra il pollo, cospargere con il dressing restante e servire.