KIKKOMAN®

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 ¾ del dressing e impiattare. Disporre al di sopra il pollo, cospargere con il dressing restante e servire.