

# Insalata piccante di pollo e cetrioli

Tempo totale **20 Min**   **10 Min** Tempo di preparazione   **5 Min** Tempo di cottura   **5 Min** Tempo di marinatura

Valori nutrizionali (per porzione):  
**1.027 kJ / 247 kcal**

Grassi: **11,7 g**   Proteine: **26,5 g**  
Carboidrati: **8 g**

## INGREDIENTI

**2 Porzioni**

**Per i cetrioli:**

**400 g** di cetriolo

**1 cucchiaino** di sale

**Per il pollo:**

**200 g** di mini filetti di petto di pollo

Acqua q.b. per la cottura

**Per il condimento:**

**3 cucchiaini** Salsa di Sesamo Kikkoman

**1 cucchiaio** Salsa Piccante al Peperoncino Kimchi Kikkoman

**1 cucchiaino** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman

**Per guarnire:**

**2 cucchiaini** di fili di peperoncino

## PREPARAZIONE

**Passaggio 1**

**400 g** di cetriolo - **1 cucchiaino** di sale

Lava il cetriolo, spunta le estremità e taglialo a fettine sottili. Mescolalo con il sale e lascialo riposare affinché perda la sua acqua. Strizza bene il cetriolo per eliminare l'acqua in eccesso.

**Passaggio 2**

**200 g** di mini filetti di petto di pollo - Acqua q.b. per la cottura

Cuoci i mini filetti di petto di pollo in acqua sobbollente fino a cottura completa, quindi sfilacciali a mano in bocconcini.

**Passaggio 3**

**3 cucchiaini** Salsa di Sesamo Kikkoman **1 cucchiaio** Salsa Piccante al Peperoncino Kimchi Kikkoman **1 cucchiaino** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman

In una ciotola, unisci il Condimento al Sesamo Kikkoman, la Salsa Kimchi Piccante Kikkoman e l'Olio di Sesamo Tostato Kikkoman.

**Passaggio 4**

**2 cucchiaini** di fili di peperoncino

Aggiungi al condimento i cetrioli ben strizzati e il pollo sfilacciato, mescola accuratamente, trasferisci su un piatto da portata e guarnisci con i fili di peperoncino.