KIKKOMAN

Ensalada de pollo con rigatoni y salsa de mostaza y soja

Tiempo total **45 Mins.** **25 Mins.** Tiempo de preparación **20 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
2535 kJ / **605 Kcal**

Grasas: **30,1 g** Proteínas: **23 g**
Carbohidratos: **56,8 g**

INGREDIENTES

4 porciones

Para el aliño:

50 ml	zumo de naranja
80 g	mostaza a la antigua (con grano)
50 ml	Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
100 ml	aceite de oliva
	Pimienta blanca recién molida
	Azúcar

Para la ensalada:

240 g	rigatoni
180 g	filete de pechuga de pollo
	Sal y pimienta recién molida
200 g	brócoli pequeño
1	naranja
160 g	tomates cherry amarillos y rojos
1 puñado	espinacas en hoja
60 g	aceitunas

PREPARACIÓN

Pasos 1

Para la salsa, reducir en una olla pequeña el zumo de naranja hasta que quede aprox. la mitad. Mezclar con la mostaza, la Salsa de soja y el aceite, y sazonar con pimienta y azúcar.

Pasos 2

Para la ensalada, preparar la pasta rigatoni según las instrucciones del envase y dejar enfriar. Lavar la pechuga de pollo, cortarla transversalmente por la mitad, secarla, salpimentarla, cocer al vapor durante 5-6 minutos, dejar enfriar y "deshilacharla" a lo largo de las fibras de la carne.

Pasos 3

Cortar el brócoli en arbolitos, lavarlo, escaldarlo y cortar la cocción con agua fría. Pelar y cortar la naranja en rodajas. Lavar los tomates y cortarlos por la mitad. Lavar las espinacas y escurrirlas bien.

Pasos 4

1. Mezclar los rigatoni, el brócoli, las láminas de naranja, los tomates, las espinacas y las aceitunas con unos ¾ de la salsa y emplatar. Colocar encima la carne de pollo, rociar con el resto de salsa y servir.