

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 $\frac{3}{4}$ de la salsa y emplatar. Colocar encima la carne de pollo, rociar con el resto de salsa y servir.