

Ensalada templada de pollo y calabaza con mirin

Tiempo total **50 Mins.** 15 Mins. Tiempo de preparación **10 Mins.** Tiempo de marinado **25 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
1597 kJ / 380 Kcal

Grasas: **16,3 g** Proteínas: **26,9 g**
Carbohidratos: **29,8 g**

INGREDIENTES

4 porciones

400 g calabaza (p. ej. Hokkaido)
4 cucharadas aceite de oliva
0,5 cucharadita romero, picado
4 cucharadas Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
9 cucharadas Pimienta recién molida
0,25 cucharadita Kikkoman Salsa dulce estilo Mirin para Cocinar
400 g tomillo, frotado
200 g pechuga o muslo de pollo sin piel
2,5 g tomates cherry
150 g pepinos mini
1 cucharadita hojas de ensalada mixta (refrigerada)
2 cucharadas mostaza
5,5 cucharadas Kikkoman aceite de Sésamo Toastado
5,5 cucharadas jugo de limón

PREPARACIÓN

Pasos 1

Precalentar el horno a 200 °C con calor arriba/abajo (180 °C horno de convección). Lavar la calabaza, cortar la pulpa en dados de 2 cm y mezclar con 2 cucharadas de aceite de oliva, romero, 1 cucharada de salsa de soja, pimienta y 2 cucharadas de mirin. Extender la mezcla de calabaza en una fuente para horno o en una bandeja de horno pequeña y hornear en el horno precalentado durante 10-12 minutos.

Pasos 2

Para la marinada, mezclar el aceite de oliva restante, 2 cucharadas de salsa de soja, tomillo, pimienta y 3 cucharadas de mirin. Mezclar el pollo con la marinada y refrigerar un corto tiempo.

Pasos 3

Lavar los tomates y los pepinos, cortar los tomates por la mitad y los pepinos en rodajas finas o palitos. Lavar la lechuga y centrifugar.

Pasos 4

Para el aliño mezclar la mostaza, el aceite de sésamo, el jugo de limón, el resto de la salsa de soja, la pimienta y sazonar con mirin.

Pasos 5

Freír el pollo en una sartén antiadherente durante

5-8 minutos hasta que esté dorado.

Pasos 6

Preparar la ensalada con la calabaza, los tomates, los pepinos y el pollo tibio en platos, echar el aliño y servir.