

Rigatoni-kipsalade met mosterd-sojasausdressing

totale tijd **45 min.** 25 min. voorbereidingstijd 20 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
2535 kJ / 605 kcal

Vetten: **30,1 g** Eiwitten: **23 g**
Koolhydraten: **56,8 g**

INGREDIËNTE

N

4 porties

Voor de dressing:

50 ml sinaasappelsap
80 g korrelige mosterd (bijv. van Maille)
50 ml Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
100 ml olijfolie
Versgemalen witte peper
Suiker

Voor de salade:

240 g rigatoni
180 g kippenborstfilet
zout, versgemalen peper
200 g kleine broccoli
1 sinaasappel
160 g gele en rode kerstomaatjes
1 handvol bladeren babyspinazie
60 g olijven

VOORBEREIDING

Stap 1

Laat voor de dressing sinaasappelsap tot ca. de helft inkoken. Roer de sinaasappelsap, mosterd, sojasaus en olie door elkaar en breng het geheel op smaak met peper en suiker.

Stap 2

Bereid voor de salade rigatoni volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat het afkoelen. Was de kippenborstfilet, halveer hem dwars, dep hem droog, kruid met zout en peper, laat 5-6 minuten smoren, laat afkoelen en scheur hem langs de vleesvezels fijn.

Stap 3

Verdeel de broccoli in kleine roosjes, was, blancheer en laat schrikken. Schil en fileer de sinaasappel. Was de tomaten en halveer ze eventueel. Was de spinazie en slinger hem droog.

Stap 4

Meng de rigatoni, broccoli, sinaasappelfilets, tomaten, spinazie en olijven met ca. $\frac{3}{4}$ van de dressing en verdeel over de borden. Garneer het kippenvlees daarop, besprenkel het met de overige dressing en serveer.