

Verfrissende koude capellini-pasta in 30 minuten

totale tijd **30 min.** 20 min. voorbereidingstijd 7 min. kooktijd 3 min. koeltijd

Voedingswaarde (per portie):

3.296 kJ / 788 kcal

Vetten: **38,6 g** Eiwitten: **33,1 g**

Koolhydraten: **73,1 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

Kip:

4 tl Kikkoman Geroosterde Sesamolie

1 teentje knoflook, fijngehakt

160 g mini-filets van kippenborst

Dressing & groenten:

50 g komkommer

50 g tomaat

150 ml Kikkoman Sesamsaus

3 el Kikkoman Pittige Chilisaus voor Kimchi

3 el water

Pasta:

160 g capellini

VOORBEREIDING

Stap 1

4 tl Kikkoman Geroosterde Sesamolie - **1** teentje knoflook, fijngehakt - **160 g** mini-filets van kippenborst

Doe de Kikkoman Sesamolie in een koekenpan op middelhoog vuur, voeg de knoflook toe en bak deze kort tot hij gaat geuren; voeg vervolgens de kip toe en bak deze gaar. Laat het geheel iets afkoelen en pluk de kip vervolgens met de hand in hapklare stukjes.

Stap 2

50 g komkommer - **50 g** tomaat - **150 ml** Kikkoman Sesamsaus - **3 el** Kikkoman Pittige Chilisaus voor Kimchi - **3 el** water

Snijd de komkommer en de tomaat in kleine blokjes. Meng in een grote kom de met knoflook gearomatiseerde olie uit de pan van stap 1 met de Kikkoman Sesamdressing, de Kikkoman Kimchi Chilisaus en het water. Voeg de stukjes kip en de in blokjes gesneden groenten toe en meng alles goed door elkaar.

Stap 3

160 g capellini

Kook de capellini volgens de aanwijzingen op de verpakking, giet ze af en dompel ze onmiddellijk onder in ijswater om ze volledig af te koelen. Laat ze goed uitlekken.

Stap 4

Schik de afgekoelde pasta op een bord en schep het dressingsmengsel met de kip en groenten eroverheen.

