

Салат из курицы и капусты с арахисовым соусом понзу

Общее время **80 мин** 20 мин Время подготовки 40 мин Время приготовления 20 мин Время маринования

Пищевая ценность (на порцию):
4 401 кДж / 1 025 ккал

Жиры: **63 г** Белки: **57 г**
Углеводы: **64 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

300 г куриного филе
1 щепотка свежемолотого перца
1 ст. л. арахисовой пасты
90 мл цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman «Лимон»

Соус:
3 ст. л. майонеза
2 ст. л. арахисовой пасты
4 ст. л. цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman «Лимон»

1 ст. л. тёртой лимонной цедры

Нут:
400 г консервированного нута
3 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. молотой сладкой паприки
1 ч. л. сухого чеснока
0,5 ч. л. молотого кориандра
1 ст. л. семян кунжута
1 щепотка соли
1 щепотка свежемолотого перца
250 г краснокочанной капусты
1 огурец
1 пучок петрушки
1 горсть ваших любимых проростков
1 горсть жареных кешью

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

300 г куриного филе - **1 щепотка** свежемолотого перца - **1 ст. л.** арахисовой пасты - **90 мл** цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman «Лимон»

Нарежьте курицу на кусочки среднего размера (толщиной около 1,5 см) и приправьте перцем. Смешайте арахисовую пасту с соусом Понзу Kikkoman Лимон, чтобы получился маринад, затем тщательно обмажьте им курицу и оставьте мариноваться.

Шаг 2

3 ст. л. майонеза - **2 ст. л.** арахисовой пасты - **4 ст. л.** цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman «Лимон» - **1 ст. л.** тёртой лимонной цедры
В миске смешайте майонез, арахисовую пасту, соус понзу и лимонную цедру.

Шаг 3

400 г консервированного нута - **1 ч. л.** сухого чеснока - **3 ст. л.** оливкового масла - **1 ч. л.** молотой сладкой паприки - **0,5 ч. л.** молотого кориандра - **1 ст. л.** семян кунжута - **1 щепотка** соли - **1 щепотка** свежемолотого перца
Слейте воду с нута и высушите его. Обжарьте нут в оливковом масле, затем смешайте со специями и кунжутом. Приправьте солью и перцем. Запекайте в духовке при 200°C в течение 20 минут или обжарьте на сковороде.

Шаг 4

250 г краснокочанной капусты - **1** огурец - **1 пучок** петрушки - **1 горсть** ваших любимых

проростков - **1 горсть** жареных кешью
Капусту мелко шинкуйте, огурец нарежьте
полумесяцами, петрушку и орехи измельчите.
Приготовьте курицу на гриле или на сковороде,
затем дайте ей остыть. Разложите ингредиенты
в тарелки и полейте арахисовым соусом. Сверху
положите кусочки курицы и украсьте петрушкой
и орехами кешью.