

Холодные капеллини за 30 минут

Общее время **30 мин** 20 мин Время подготовки 7 мин Время приготовления 3 мин Время на охлаждение

Пищевая ценность (на порцию):
3 296 кДж / 788 ккал

Жиры: **38,6 г** Белки: **33,1 г**
Углеводы: **73,1 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

Курица:

4 ч. л. масла Kikkoman из поджаренного кунжута
1 зубчик чеснока, мелко нарезанный
160 г филе куриной грудки

Заправка и овощи:

50 г огурцов
50 г томатов
150 мл кунжутного соуса Kikkoman
3 ст. л. острого чили соуса Кимчи Kikkoman
3 ст. л. воды

Паста:

160 г пасты капеллини

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

4 ч. л. масла Kikkoman из поджаренного кунжута - **1** зубчик чеснока, мелко нарезанный - **160 г** филе куриной грудки
Налейте кунжутное масло Kikkoman в сковороду и нагрейте на среднем огне, добавьте чеснок и обжарьте в течение нескольких минут до появления аромата, затем добавьте крупно нарезанное филе и готовьте до полной готовности. Дайте немного остыть, после чего разделите руками на небольшие кусочки.

Шаг 2

50 г огурца - **50 г** помидора - **150 мл кунжутного соуса Kikkoman** - **3 ст. л. острого чили соуса Кимчи Kikkoman** - **3 ст. л.** воды
Мелко нарежьте огурец и помидор кубиками. В большой миске смешайте чесночное масло, оставшееся в сковороде после шага 1, с салатным соусом Kikkoman с кунжутом, острым чили соусом Кимчи Kikkoman и водой. Добавьте измельченную курицу, нарезанные овощи и хорошо перемешайте.

Шаг 3

160 г пасты капеллини
Отварите пасту по инструкции на упаковке, затем слейте воду и сразу окуните пасту в ледяную воду, чтобы она полностью остыла. Тщательно отцедите.

Шаг 4

Выложите охлажденную пасту на тарелку и

сверху выложите ложкой смесь из курицы и овощей.