

# Салат из ригатони с курицей в горчично-соевой заправке

Общее время 45 мин 25 мин Время подготовки 20 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):  
2535 кДж / 605 ккал

Жиры: **30,1 г** Белки: **23 г**  
Углеводы: **56,8 г**

## ИНГРЕДИЕНТ

### Ы

4 порции

#### Для заправки:

|        |  |
|--------|--|
| 50 мл  | апельсинового сока                                       |
| 80 г   | зернистой горчицы  |
| 50 мл  | Соевый соус<br>натурального брожения<br>Kikkoman         |
| 100 мл | оливкового масла<br>свежемолотый белый<br>перец<br>сахар |

#### Для салата:

|          |   |
|----------|---|
| 240 г    | пасты Ригатони                                |
| 180 г    | куриная грудка<br>соль, свежемолотый<br>перец |
| 200 г    | брокколи небольшого<br>размера                |
| 1        | апельсин                                      |
| 160 г    | желтых и красных<br>помидоров черри           |
| 1 горсть | листьев молодого<br>шпината                   |
| 60 г     | маслин  |

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

### Шаг 1

Для салатной заправки уварить апельсиновый сок примерно на половину. Смешать горчицу, соевый соус и растительное масло и приправить перцем и сахаром по вкусу.

### Шаг 2

Для приготовления салата отварить ригатони с соблюдением указаний на упаковке и охладить. Помыть куриную грудку, разрезать пополам, промокнуть бумажным полотенцем, посолить, поперчить, приготовить в течение 5–6 минут на пару, дать охладиться и разделить на волокна небольшого размера.

### Шаг 3

Разрезать брокколи на маленькие соцветия, помыть, бланшировать и обдать холодной водой. Апельсин почистить и филетировать. Помидоры помыть и, если нужно, разрезать пополам. Шпинат помыть и просушить в центрифуге для сушки салатов.

### Шаг 4

Смешать ригатони, брокколи, филе апельсина, помидоры, шпинат и маслины с  $\frac{3}{4}$  салатной заправки и разложить по тарелкам. Положить сверху куриное мясо, полить оставшейся салатной заправкой. Блюдо подать на стол.