KIKKOMAN

# Paste capellini reci în 30 de minute

Timp total **30 min.** **20 min.** timp de preparare **7 min.** timp de gătire **3 min.** timp de răcire

Valori nutriționale (per porție):
**3.296 kJ / 788 kcal**

Grăsimi: **38,60 g** Proteine: **33,10 g**
Carbohidrați: **73,10 g**

## INGREDIENTE

**2 Porții**

**Pui:**

| | |
|---|---|
| **4 linguriță** | Ulei de Susan Prăjit Kikkoman |
| **1** | cățel de usturoi, tocat mărunt |
| **160 g** | mini fileuri din piept de pui |

**Dressing și legume:**

| | |
|---|---|
| **50 g** | castravete |
| **50 g** | roșie |
| **150 ml** | Sos de Susan Kikkoman |
| **3 lingură** | Sos Picant Chili pentru Kimchi Kikkoman |
| **3 lingură** | de apă |

**Paste:**

| | |
|---|---|
| **160 g** | paste capellini |

## MOD DE PREPARARE

**Pasul 1**

**4 linguriță** Ulei de Susan Prăjit Kikkoman - **1** cățel de usturoi, tocat mărunt - **160 g** mini fileuri din piept de pui
Puneți uleiul de susan Kikkoman într-o tigaie la foc mediu, adăugați usturoiul și căliți-l scurt timp, până când își eliberează aroma, apoi adăugați puiul și gătiți-l până când este complet pătruns. Lăsați-l să se răcească puțin, apoi desfaceți-l cu mâna în bucăți potrivite.

**Pasul 2**

**50 g** castravete - **50 g** roșie - **150 ml** Sos de Susan Kikkoman - **3 lingură** Sos Picant Chili pentru Kimchi Kikkoman - **3 lingură** de apă
Tăiați castravetele și roșia în cubulețe. Într-un bol încăpător, combinați uleiul infuzat cu usturoi din tigaia de la Pasul 1 cu dressingul cu susan Kikkoman, sosul picant chili Kimchi Kikkoman și apa. Adăugați puiul fâșii și legumele tăiate cubulețe, apoi amestecați bine.

**Pasul 3**

**160 g** paste capellini
Fierbeți pastele capellini conform instrucțiunilor de pe ambalaj, apoi scurgeți-le și puneți-le imediat în apă cu gheață pentru a se răci complet. Scurgeți-le foarte bine de apă.

**Pasul 4**

Așezați pastele răcite pe o farfurie și turnați deasupra, cu o lingură, amestecul de dressing cu pui și legume.