

Osvěžující studené capellini za 30 min

Celkový čas vaření **30 min.** 20 min. Doba přípravy 7 min. Doba vaření 3 min. Doba chlazení

Nutriční hodnoty (na porci):
3.296 kJ / 788 kcal

Tuky: **38,6 g** Bílkoviny: **33,1 g**
Sacharidy: **73,1 g**

INGREDIENCE

2 Porce

Kuře:

4 čajové lžičky Kikkoman Pražený sezamový olej
1 stroužek česneku, nasekaný najemno
160 g mini filetů z kuřecích prsou

Dresink a zelenina:

50 g okurky
50 g rajčat
150 ml Kikkoman Sezamová omáčka

3 polévkové lžíce Kikkoman Kimchi pikantní chili omáčka

3 polévkové lžíce vody

Těstoviny:

160 g těstovin capellini

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

4 čajové lžičky Kikkoman Pražený sezamový olej - **1** stroužek česneku, nasekaný najemno - **160 g** mini filetů z kuřecích prsou
Na pánvi rozežehřejte na středním plameni Kikkoman Sezamový olej, přidejte česnek a krátce restujte, dokud se nerozvoní. Poté přidejte kuřecí maso a opékejte, dokud nebude zcela propečené. Nechte mírně vychladnout a poté maso rukama natrhejte na kousky velikosti sousta.

Krok 2

50 g okurky - **50 g** rajčat - **150 ml** Kikkoman Sezamová omáčka - **3 polévkové lžíce** Kikkoman Kimchi pikantní chili omáčka - **3 polévkové lžíce** vody
Okurku a rajče nakrájejte na drobné kostičky. Ve velké míse smíchejte olej ochucený česnekem z pánve z kroku 1 s Kikkoman Sezamovým dresinkem, Kikkoman Kimchi chili a vodou. Přidejte natrhané kuřecí maso a nakrájenou zeleninu a dobře promíchejte.

Krok 3

160 g těstovin capellini
Capellini uvařte podle návodu na obalu, sced'te a ihned ponořte do ledové vody, aby zcela vychladly. Poté je důkladně sced'te.

Krok 4

Vychlazené těstoviny naservírujte na talíř a navrch rozdělte směs dresinku s kuřecím masem a zeleninou.