KIKKOMAN

# Frissítő hideg capellini 30 perc alatt

Teljes idő **30 perc.** **20 perc.** előkészítési idő **7 perc.** főzési idő **3 perc.** hűtési idő

Tápértékek (adagonként):
**3.296 kJ / 788 kcal**

Zsír: **38,60 g** Fehérje: **33,10 g**
Szénhidrát: **73,10 g**

## HOZZÁVALÓK

**2 Adagok**

**A csirkéhez:**

| | |
|---|---|
| **4 tk.** | Kikkoman Szezámmagolaj |
| **1** | gerezd fokhagyma, finomra aprítva |
| **160 g** | csirkemellfilé |

**Az öntethez és a zöldségekhez:**

| | |
|---|---|
| **50 g** | kígyóuborka |
| **50 g** | paradicsom |
| **150 ml** | Kikkoman Szezámszósz |
| **3 ek.** | Kikkoman Kimchi szósz |
| **3 ek.** | víz |

**A tésztához:**

| | |
|---|---|
| **160 g** | capellini tészta |

## ELKÉSZÍTÉS

**Lépések 1**

**4 tk.** Kikkoman Szezámmagolaj - **1** gerezd fokhagyma, finomra aprítva - **160 g** csirkemellfilé
A Kikkoman Szezámmagolajat egy serpenyőben közepes lángon felhevítjük, hozzáadjuk a fokhagymát, és rövid ideig pirítjuk, amíg illatozni nem kezd, majd beletesszük a csirkét, és készre sütjük. Kissé hagyjuk kihűlni, majd kézzel falatnyi darabokra tépkedjük.

**Lépések 2**

**50 g** kígyóuborka - **50 g** paradicsom - **150 ml** Kikkoman Szezámszósz - **3 ek.** Kikkoman Kimchi szósz - **3 ek.** víz
Az uborkát és a paradicsomot apró kockákra vágjuk. Egy nagy tálban összekeverjük az 1. lépésből visszamaradt fokhagymás olajat a Kikkoman szezámmagos öntettel, a Kikkoman Kimchi szósszal és a vízzel. Hozzáadjuk a tépkedett csirkét és a felkockázott zöldségeket, majd alaposan összekeverjük.

**Lépések 3**

**160 g** capellini tészta
A capellinit a csomagoláson található leírás szerint megfőzzük, majd leszűrjük, és azonnal jeges vízbe merítjük, hogy teljesen lehűljön, majd alaposan lecsepegtetjük.

**Lépések 4**

A hideg tésztát elrendezzük a tányéron, és a tetejére kanalazzuk a csirkés, zöldséges öntetet.