KIKKOMAN

Pikáns posírozott csirkés uborkasaláta

Teljes idő **20 perc.** **10 perc.** előkészítési idő **5 perc.** főzési idő **5 perc.** pácolási idő

Tápértékek (adagonként):
1.027 kJ / 247 kcal

Zsír: **11,70 g** Fehérje: **26,50 g**
Szénhidrát: **8 g**

HOZZÁVALÓK

2 Adagok

Az uborkához:

400 g	kígyóuborka
1 tk.	só

A csirkéhez:

200 g	darabolt csirkemellfilé
	Víz a posírozáshoz

Az öntethez:

3 ek.	Kikkoman Szezámszósz
1 ek.	Kikkoman Kimchi szósz
1 tk.	Kikkoman Szezámmagolaj

A tálaláshoz:

2 tk.	chiliszál (ördöghaj)

ELKÉSZÍTÉS

Lépések 1

400 g kígyóuborka - **1 tk.** só
Az uborkát megmossuk, a végeit levágjuk, és az uborkátvékonyra szeleteljük. Összeforgatjuk a sóval, majd körülbelül 5 percig állni hagyjuk, hogy levet eresszen, majd alaposan kinyomkodjuk belőle a vizet.

Lépések 2

200 g darabolt csirkemellfilé - Víz a posírozáshoz
A csirkemellfilét gyöngyöző vízben addig főzzük, amíg teljesen át nem fő, majd kézzel falatnyi darabokra tépkedjük.

Lépések 3

3 ek. Kikkoman Szezámszósz **1 ek.** Kikkoman Kimchi szósz **1 tk.** Kikkoman Szezámmagolaj
A Kikkoman Szezámszószt, a Kikkoman Kimchi szószt és a Kikkoman Szezámmagolajat egy tálban összekeverjük.

Lépések 4

2 tk. chiliszál (ördöghaj)
A kinyomkodott uborkát és a tépett csirkét az öntethez adjuk, alaposan összeforgatjuk, tányérra szedjük, és a chiliszállal megdíszítjük.