

30 dakikada ferahlatıcı soğuk capellini makarnası

toplam süre **30 dak.** 20 dak. hazırlık süresi 7 dak. pişme süresi 3 dak. soğuma süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
3.296 kJ / 788 kcal

Yağ: **38,6 gr** Protein: **33,1 gr**
Karbonhidrat: **73,1 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

Tavuk için:

4 tatlı kaşığı Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı

1 diş sarımsak (ince ince doğranmış)

160 gr mini tavuk göğsü fileto

Sos ve sebzeler için:

50 gr salatalık

50 gr domates

150 ml Kikkoman Susam Sosu

3 yemek kaşığı Kikkoman Kimchi Acı

3 yemek kaşığı Biberli Sosu

3 yemek kaşığı su

Makarna için:

160 gr capellini makarnası

HAZIRLANIŞ

Adım 1

4 tatlı kaşığı Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı - **1** diş sarımsak (ince ince doğranmış) - **160 gr** mini tavuk göğsü fileto

Kikkoman Sesame Oil'i orta ateşteki bir tavaya alın, sarımsağı ekleyin ve kokusu çıkana kadar kısa bir süre soteleyin. Ardından tavuğu ilave edip tamamen pişene kadar pişirin. Hafifçe soğumaya bırakın, ardından elinizle lokmalık parçalar hâlinde didikleyin.

Adım 2

50 gr salatalık - **50 gr** domates - **150 ml** Kikkoman Susam Sosu - **3 yemek kaşığı** Kikkoman Kimchi Acı Biberli Sosu - **3 yemek kaşığı** su

Salatalığı ve domatesi ince ince, küp küp doğrayın. Büyük bir kâsedede ilk adımdaki tavadan aldığınız sarımsak aromalı yağı Kikkoman Sesame Dressing, Kikkoman Kimchi Chili Sauce ve suyla karıştırın. Didiklenmiş tavuğu ve küp küp doğranmış sebzeleri ekleyip iyice harmanlayın.

Adım 3

160 gr capellini makarnası

Capelliniyi paketindeki talimatlara göre pişirin. Ardından suyunu süzüp tamamen soğuması için hemen buzlu suya atın. Suyunu iyice süzün.

Adım 4

Soğutulmuş makarnayı bir tabağa yerleştirin; tavuklu ve sebzeli sos karışımını kaşıkla üzerine gezdirin.