

Hardal ve Soya Soslu Rigatoni Tavuk Salatası

toplam süre **45 dak.** 25 dak. hazırlık süresi 20 dak. pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
2535 kJ / 605 kcal

Yağ: **30,1 gr** Protein: **23 gr**
Karbonhidrat: **56,8 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

Salata sosu için:

50 ml portakal suyu
80 gr taneli hardal (örn. Maille markasından)
50 ml Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
100 ml zeytinyağı
Taze çekilmiş beyaz biber
Şeker

Salata için:

240 gr rigatoni makarna
180 gr tavuk göğsü filetosu
Tuz, taze çekilmiş karabiber
200 gr küçük brokoli
1 portakal
160 gr sarı ve kırmızı kiraz domates
1 avuç küçük yapraklı ıspanak
60 gr adet zeytin

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Salata sosu için portakal suyu kaynatılır ve yarı yarıya azalana kadar pişirilir. Hardal, soya sosu ve yağ ile karıştırılıp taze çekilmiş biber ve şekerle tatlandırılır.

Adım 2

Salata için Rigatoni makarna paket talimatlarına göre pişirilir ve soğumaya bırakılır. Tavuk göğsü filetosu yıkanır, yatay olarak ortadan kesilir, kurulanır, tuz ve karabiber eklenir, 5-6 dk. buharda pişirilir, soğumaya bırakılır ve tavuk eti lifleri boyunca ince ince "kopartılır".

Adım 3

Brokoli küçük parçalara ayrılır, yıkanır, kısa süre kaynar suda haşlanır ve buzlu veya soğuk su dolu kaba atılır. Portakal soyulur ve meyveli kısmından filetolar çıkartılır. Domatesler yıkanır ve ortadan ikiye bölünür. Ispanak yıkanır ve kurulanır.

Adım 4

Rigmatoni, brokoli, portakal filetoları, domates, ıspanak ve zeytinler salata sosunun yaklaşık $\frac{3}{4}$ ü ile karıştırılır ve tabaklara pay edilir. Üstüne tavuk eti yerleştirilir, üzerine salata sosunun geri kalanı gezdirilir ve servis yapılır.