



Σαλάτα με ζυμαρικά και κοτόπουλο

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

15'

Χρόνος
Ψησίματος

4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Λαδώνουμε, αλατοπιπερώνουμε τα φιλέτα κοτόπουλου και προσθέτουμε τα μυρωδικά χοντροκομμένα όπως 10 φύλλα βασιλικού, 5 φύλλα δυόσμο και ξύσμα από 2 λάιμ.
- Τα αφήνουμε για 5 λεπτά να μαριναριστούν.
- Σε καυτό [τηγάνι](#) σοτάρουμε τα φιλέτα για 5 λεπτά από κάθε μεριά ή μέχρι να γίνουν μέχρι μέσα. Προς το τέλος ρίχνουμε και τα μυρωδικά για το σοτάρισμα.
- Αφήνουμε το κρέας σε ένα πιάτο σκεπασμένο με αλουμινόχαρτο να ξεκουραστεί για 5 λεπτά.
- Ενδιάμεσα έχουμε βάλει μπόλικο νερό να βράσει σε μία μέτρια [κατσαρόλα](#), το αλατίζουμε καλά και προσθέτουμε τα ζυμαρικά. Βράζουμε για όσο χρόνο ορίζει ο κατασκευαστής.
- Σουρώνουμε τα ζυμαρικά και κρατάμε σε ένα [μπολ](#) αφού τα ραντίσουμε με λίγο ελαιόλαδο και τα ανακατέψουμε για να μην κολλήσουν.
- Σε ένα μπολ ετοιμάζουμε τη σάλτσα ανακατεύοντας όλα τα υλικά της (γιαούρτι, μουστάρδα, μέλι, σως worcestershire, κρεμμυδάκι, τζίντζερ και χυμό από 2 λάιμ).
- Ανακατεύουμε τη σάλτσα με τα ζυμαρικά και το κοτόπουλο.
- Προσθέτουμε επιπλέον μυρωδικά και το καλαμπόκι, διορθώνουμε τη γεύση με αλάτι και πιπέρι και σερβίρουμε.

Tip

Οι αναλογίες δεν είναι απόλυτες! Μπορείτε να αλλάξετε ότι θέλετε εξαρτάται από το γούστο σας!

Συστατικά

- 600 γρ. φιλέτο στήθος κοτόπουλου, κομμένο σε κομμάτια
- ελαιόλαδο, λίγο, για το σοτάρισμα
- αλάτι
- πιπέρι
- βασιλικό, φρέσκο, αρκετό για το σοτάρισμα
- δυόσμο, φρέσκο, αρκετό για το σοτάρισμα
- ξύσμα λάιμ, από 2 λάιμ
- 250 γρ. φαρφάλες
- 3 κ.σ. γιαούρτι στραγγιστό
- 2 κ.σ. μουστάρδα
- 2 κ.σ. μέλι
- 2 κ.σ. σάλτσα worcestershire
- φρέσκο κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο
- 1/4 κ.γ. τζίντζερ, σε σκόνη
- χυμό λάιμ, από 2 λάιμ
- 200 γρ. καλαμπόκι, σε κονσέρβα
- μυρωδικά, για τη σαλάτα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

516 Θερμίδες (kcal)	7.8 Λιπαρά (γρ.)	2.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	61.0 Υδατ/κες (γρ.)
26%	11%	13%	23%
17.0 Σάκχαρα (γρ.)	47.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	5.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.1 Αλάτι (γρ.)
19%	94%	22%	35%