

Dyniowe risotto z kurczakiem

Czas ogółem **45 min** 10 min Czas przygotowania **25 min** Czas gotowania **10 min** Czas marynowania

Wartości odżywcze (na porcję)

2.004 kJ / 479 kcal

Tłuszcz: **16,3 g** Białko: **30,7 g**

Węglowodany: **51 g**

SKŁADNIKI

3 porcj(e/i)

Risotto:

140 g	ryżu Arborio
250 g	dyni piżmowej
1	mała cebula
1	ząbek czosnku
600 ml	niesolonego bulionu warzywnego
3 łyżki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
20 g	masła
30 g	startego parmezanu
1 łyżka	oliwy z oliwek
Kurczak:	
250 g	fileta z piersi kurczaka
3 łyżki	<u>Sos Teriyaki z pieczonym czosnkiem do dań z woka Kikkoman</u>

Dodatki:

20 g	szipinaku baby
1 łyżka	pestek dyni
1 łyżka	szczypiorku

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

150 g dyni piżmowej - **1** mała cebula - **1** ząbek czosnku - **1 łyżka** oliwy z oliwek - **140 g** ryżu Arborio

Dynię obierz, usuń pestki i pokrój w kostkę. Drobnio posiekaj cebulę i rozgnieć lub drobnio posiekaj czosnek. Rozgrzej oliwę na szerokiej patelni, dodaj cebulę i smaż do miękkości. Dodaj czosnek, a następnie większą część dyni i smaż przez 2-3 minuty. Dodaj ryż i smaż przez kolejne 1-2 minuty, stale mieszając.

Krok 2

600 ml niesolonego bulionu warzywnego - **3 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **100 g** dyni piżmowej

Podgrzej bulion i dodaj Sos sojowy Kikkoman. Stopniowo wlewaj bulion do ryżu, często mieszając. Zanim dodasz kolejną porcję, poczekaj, aż ryż całkowicie wchłonie poprzednią. Podczas gotowania dynia zmięknie i częściowo się rozpadnie, nadając risotto kremową konsystencję. Dodaj pozostałą, pokrojoną w kostkę dynię na około 10 minut przed końcem gotowania.

Krok 3

250 g fileta z piersi kurczaka - **3 łyżki** Sos Teriyaki z pieczonym czosnkiem do dań z woka Kikkoman Kurczaka pokrój w kostkę, wymieszaj z Sosem do woka Teriyaki z czosnkiem Kikkoman i pozostaw do zamarynowania na 10 minut. Smaż kurczaka na gorącej patelni przez kilka minut, aż nabierze złotego koloru i pokryje się glazurą.

Krok 4

20 g masła - **30 g** startego parmezanu - **20 g** szpinaku baby - **1 łyżka** szczypiorku - **1 łyżka** pestek dyni

Pestki dyni praż na suchej patelni przez 1-2 minuty, aż lekko się zrumienią i nabiorą chrupkości. Kiedy ryż będzie miękki i kremowy, zdejmij patelnię z ognia. Dodaj masło i parmezan i energicznie wymieszaj. Podawaj risotto ze szpinakiem baby i kurczakiem z kroku 3. Posyp prażonymi pestkami dyni i szczypiorkiem.