

Тыквенное ризотто с курицей

Общее время **45 мин** 10 мин Время подготовки 25 мин Время приготовления 10 мин Время маринования

Пищевая ценность (на порцию):
2 004 кДж / 479 ккал

Жиры: **16,3 г** Белки: **30,7 г**
Углеводы: **51 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

3 порции

Ризотто:

140 г риса Арборио
250 г тыквы Баттернат
1 небольшая луковица
1 зубчик чеснока
600 мл несоленого овощного бульона
3 ст. л. соевого соуса
натурального брожения
Kikkoman

20 г сливочного масла
30 г тертого пармезана
1 ст. л. оливкового масла

Курица:

250 г филе куриной грудки
3 ст. л. вок-соуса Терияки
Kikkoman с
обжаренным чесноком

Топпинги:

20 г бэби-шпината
1 ст. л. тыквенных семечек
1 ст. л. нарезанного зеленого лука

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

150 г тыквы Баттернат - **1** небольшая луковица - **1** зубчик чеснока - **1 ст. л.** оливкового масла - **140 г** риса Арборио
Очистите тыкву, удалите семена и нарежьте кубиками. Мелко нарежьте лук и раздавите или мелко нарежьте чеснок. Разогрейте оливковое масло в широкой сковороде, добавьте лук и обжарьте до мягкости. Добавьте чеснок, затем большую часть тыквы и обжаривайте 2–3 мин. Добавьте рис и обжаривайте ещё 1–2 мин, помешивая.

Шаг 2

600 мл несоленого овощного бульона - **3 ст. л.** соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **100 г** тыквы Баттернат
Нагрейте бульон и добавьте в него соевый соус Kikkoman. Постепенно влейте его в рис, регулярно помешивая и дожидаясь, пока жидкость впитается, прежде чем добавлять следующую порцию. В процессе приготовления тыква размягчится и частично развалится, придав ризотто кремообразную консистенцию. Примерно за 10 минут до окончания приготовления добавьте оставшуюся нарезанную кубиками тыкву.

Шаг 3

250 г филе куриной грудки - **3 ст. л.** вок-соуса Терияки Kikkoman с обжаренным чесноком
Нарежьте курицу кубиками, смешайте с вок-соусом Терияки Kikkoman и оставьте мариноваться на 10 минут. Затем обжарьте на

раскаленной сковороде в течение нескольких минут, пока курица не станет золотистой, сочной и не покроется глазурью.

Шаг 4

20 г сливочного масла - **30 г** тертого пармезана - **20 г** бэби-шпината - **1 ст. л.** нарезанного зеленого лука - **1 ст. л.** тыквенных семечек
Обжарьте тыквенные семечки на сухой сковороде 1–2 минуты, пока они не станут слегка золотистыми и хрустящими. Когда рис станет мягким и кремообразным, снимите сковороду с огня. Добавьте сливочное масло и пармезан и энергично перемешайте. Подавайте ризотто, выложив сверху бэби-шпинат и курицу из шага 3. Посыпьте обжаренными тыквенными семечками и зеленым луком.