

Dýňové rizoto s kuřecím masem

Celkový čas vaření **45 min.** 10 min. Doba přípravy **25 min.** Doba vaření **10 min.** Doba marinování

Nutriční hodnoty (na porci):
2.004 kJ / 479 kcal

Tuky: **16,3 g** Bílkoviny: **30,7 g**
Sacharidy: **51 g**

INGREDIENCE

3 Porce

Rizoto:

140 g rýže Arborio
250 g máslové dýně
1 malá cibule
1 stroužek česneku
600 ml nesoleného zeleninového vývaru

3 polévkové lžíce Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo

20 g másla
30 g strouhaného parmazánu
1 polévková lžíce olivového oleje

Kuřecí maso:

250 g kuřecího prsního řízku
3 polévkové lžíce Kikkoman Teriyaki Wok omáčka s pečeným česnekem

Obloha:

20 g baby špenátu
1 polévková lžíce dýňových semínek
1 polévková lžíce pažitky

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

150 g máslové dýně - **1** malá cibule - **1** stroužek česneku - **1 polévková lžíce** olivového oleje - **140 g** rýže Arborio
Máslovou dýni oloupejte, odstraňte semínka a nakrájejte na kostky. Cibuli najemno nasekejte a česnek prolisujte nebo nasekejte najemno. V široké pánvi rozehřejte olivový olej, přidejte cibuli a restujte ji doměkka. Přidejte česnek, poté větší část dýně a opékejte 2–3 minuty. Přisypte rýži a za stálého míchání ji opékejte ještě 1–2 minuty.

Krok 2

600 ml nesoleného zeleninového vývaru - **3 polévkové lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **100 g** máslové dýně
Vývar zahřejte a vmíchejte do něj Kikkoman Sójovou omáčku. Postupně jej přilévejte k rýži, pravidelně míchejte a vždy počkejte, až se tekutina vsřebá, než přidáte další. Během vaření dýně změkne a částečně se rozvaří, čímž dodá rizotu krémovou konzistenci. Přibližně 10 minut před koncem vaření přidejte zbývající kostky dýně.

Krok 3

250 g kuřecího prsního řízku - **3 polévkové lžíce** Kikkoman Teriyaki Wok omáčka s pečeným česnekem
Kuřecí maso nakrájejte na kostky, promíchejte s Kikkoman Teriyaki wok omáčkou s pečeným česnekem a nechte 10 minut marinovat. Poté maso několik minut opékejte na rozpálené pánvi, dokud nebude zlatavé, šťavnaté a obalené glazurou.

Krok 4

20 g másla - **30 g** strouhaného parmazánu - **20 g** baby špenátu - **1 polévková lžíce** pažitky - **1 polévková lžíce** dýňových semínek

Dýňová semínka opražte na suché pánvi 1–2 minuty, dokud lehce nezhnědnou a nebudou křupavá. Jakmile bude rýže měkká a rizoto krémové, odstavte pánev z ohně. Přidejte máslo a parmazán a důkladně promíchejte. Rizoto podávejte s baby špenátem a navrch položte kuřecí maso z kroku 3. Posypte opečenými dýňovými semínky a pažitkou.