

Græskarrisotto med kylling

Samlet tid **45 min.** 10 min. Arbejdstid 25 min. Tilberedningstid 10 min. Marineringsstid

Næringsindhold:
2.004 kJ / 479 kcal

Fedt: **16,3 g** Protein: **30,7 g**
Kulhydrater: **51 g**

INGREDIENSER

3 Portioner

Risotto:

140 g arborio-ris
250 g butternutsquash
1 lille løg
1 fed hvidløg
600 ml usaltet grøntsagsbouillon
3 spsk. Kikkoman Naturligt
Brygget Sojasauce

20 g smør
30 g parmesan, revet
1 spsk. olivenolie

Kylling:

250 g kyllingebrystfilet
3 spsk. Kikkoman teriyaki
woksauce med ristet
hvidløg

Toppings:

20 g babyspinat
1 spsk. græskarkerner
1 spsk. purløg

FREM GANGSMÅDE

Step 1

150 g butternutsquash - **1** lille løg - **1** fed hvidløg - **1 spsk.** olivenolie - **140 g** arborio-ris
Skræl butternutsquashen, fjern kernerne og skær frugtkødet i tern. Hak løget fint, og knus eller finthak hvidløget. Opvarm olivenolie i en bred stegepande, tilsæt løg, og tilbered, indtil løget er blødt. Tilsæt hvidløg, derefter den større portion græskar, og steg det hele i 2-3 minutter. Tilsæt ris, tilbered i yderligere 1-2 minutter under omrøring.

Step 2

600 ml usaltet grøntsagsbouillon - **3 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce - **100 g** butternutsquash
Opvarm bouillon, og bland den med Kikkoman sojasauce. Hæld den i risen lidt efter lidt. Rør jævnlige, og vent med at hælde mere i, indtil væsken er blevet absorberet. Efterhånden som det tilberedes, vil græskarret blive mørt, og falde fra hinanden. Det giver risottoen en cremet tekstur. Tilsæt det resterende græskar i tern ca. 10 minutter inden risottoen er færdig.

Step 3

250 g kyllingebrystfilet - **3 spsk.** Kikkoman teriyaki woksauce med ristet hvidløg
Skær kyllingekødet i tern, bland med Kikkoman teriyaki woksauce med hvidløg, og lad det marinere i 10 minutter. Tilbered i en varm stegepande i et par minutter, indtil kødet er gyldent, saftigt og dækket af glazen.

Step 4

20 g smør - **30 g** parmesan, revet - **20 g**

babyspinat - **1 spsk.** græskarkerner - **1 spsk.**
purløg

Rist græskarkernerne på en tør pande i 1-2 minutter, indtil de er let brune og sprøde. Så snart risen er blød og cremet, fjern panden fra varmen. Tilsæt smør og parmesan, og rør det hele grundigt sammen. Anret risottoen med babyspinat og kylling fra step 3 ovenpå. Drys med de ristede græskarkerner og purløg inden servering.