

RISOTTO Z DYNIĄ I KURCZAKIEM

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
2 os.	40	715 kcal	31	96	23

To risotto trzeba dobrze przyprawić. Ostry smak jest łamany delikatnie słodką dynią przyprawioną cynamonem oraz sokiem z pomarańczy.

SKŁADNIKI

- 200g ryż arborio
- 400g dynia hokkaido
- 200g filet z piersi z kurczaka
- 1 szt. cebula
- 2 ząbki czosnek
- 50ml mleko kokosowe Real Thai
- 20g oliwa z oliwek
- 10g masło klarowane
- 1/2 szt. pomarańcz
- 1/2 łyżeczki cynamon, mielony
- 1/3 łyżeczki imbir, mielony
- 1 łyżeczka przyprawa curry
- wg uznania sól
- wg uznania pieprz cayenne
- wg uznania pieprz czarny, świeżo mielony

PRZYGOTOWANIE

1. Dynię obrać, pokroić w kostkę, posypać cynamonem i imbirem. Następnie przełożyć ją na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i piec w piekarniku przez ok. 10-15 min w 175 stopniach.
2. Fileta z kurczaka pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na oliwie z oliwek (1 łyżka). Na końcu doprawić solą i pieprzem cayenne.
3. Cebulę drobno posiekać i podsmażyć na oliwie z oliwek (1 łyżka), na końcu dodać przeciśnięty przez praskę czosnek.
4. W garnku rozpuścić masło klarowane, dodać ryż i chwilę podsmażyć. Następnie dodać 2 szklanki wrzącej wody, podsmażoną wcześniej cebulę z czosnkiem, sól, pieprz czarny i gotować ryż (ryż szybko będzie wchłaniał wodę, więc sprawdzać jego miękkość i ewentualnie dolać więcej wody).
5. Gdy ryż wchłonie całą wodę i będzie już miękki, dodać do niego kurczaka, dynię, mleko kokosowe i wszystko razem zagotować.
6. Risotto przyprawić curry, solą i świeżo mielonym pieprzem.
7. Wyłożyć na talerz i skropić sokiem z pomarańczy, ozdobić natką pietruszki.