

Gresskar-risotto med kylling

total tid **45 min.** 10 min. tilberedningstid 25 min. koketid 10 min. marineringstid

Næringsinnhold (per porsjon):
2.004 kJ / 479 kcal

Fett: **16,3 g** Protein: **30,7 g**
Karbohydrater: **51 g**

INGREDIENSER

3 porsjoner

Risotto:

140 g arborioris
250 g flaskegresskar
1 liten løk
1 fedd hvitløk
6 dl grønnsakskraft uten salt
3 ss Kikkoman Naturlig
Brygget Soyasaus
20 g smør
30 g parmesan, revet
1 ss olivenolje

Kylling:

250 g kyllingbrystfilet
3 ss Kikkoman Teriyaki
Woksaus med Ristet
Hvitløk

Topping:

20 g babyspinat
1 ss gresskarfrø
1 ss gressløk

TILBEREDNING

Steg 1

150 g flaskegresskar - **1** liten løk - **1** fedd hvitløk -
1 ss olivenolje - **140 g** arborioris

Skrell flaskegresskaret, fjern frøene og skjær i terninger. Finhakk løken, og knus eller finhakk hvitløken. Varm opp olivenoljen i en vid stekepanne, tilsett løken og surr til den er myk. Tilsett hvitløken og deretter brorparten av gresskaret og surr videre i 2–3 min. Tilsett risen og surr videre i 1–2 min under omrøring.

Steg 2

6 dl grønnsakskraft uten salt - **3 ss** Kikkoman
Naturlig Brygget Soyasaus - **100 g** flaskegresskar
Varm opp kraften og rør inn Kikkoman Soyasaus. Hell kraften oppi risen litt etter litt, rør jevnt om og vent til væsken absorberes før du tilsetter mer. Mens det koker, vil gresskaret mykne og delvis falle sammen, slik at risottoen får en kremete tekstur. Tilsett resten av gresskarternene ca. 10 min før koketiden er over.

Steg 3

250 g kyllingbrystfilet - **3 ss** Kikkoman Teriyaki
Woksaus med Ristet Hvitløk
Skjær kyllingen i terninger, bland med Kikkoman Teriyaki Woksaus med Hvitløk og la stå til marinering i 10 min. Stek den i en varm stekepanne i noen minutter til den er gyllen, saftig og overtrukket av glasur.

Steg 4

20 g smør - **30 g** parmesan, revet - **20 g** babyspinat - **1 ss** gresskarfrø - **1 ss** gressløk
Rist gresskarfrøene i en tørr stekepanne i 1–2

minutter til de er lett brunet og sprø. Når risen er myk og kremete, tar du pannen av varmen. Tilsett smør og parmesan og rør kraftig om. Server risottoen med babyspinaten og kyllingen fra steg 3 på toppen. Dryss over ristede gresskarfrø og gressløk.