

Tavuklu bal kabaklı risotto

toplam süre **45 dak.** 10 dak. hazırlık süresi 25 dak. pişme süresi 10 dak. marine süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
2.004 kJ / 479 kcal

Yağ: **16,3 gr** Protein: **30,7 gr**
Karbonhidrat: **51 gr**

MALZEMELER

3 porsiyon

Risotto için:

140 gr Arborio pirinci
250 gr bal kabağı
1 adet küçük boy soğan
1 diş sarımsak
600 ml tuzsuz sebze suyu
3 yemek kaşığı Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
20 gr tereyağı
30 gr rende Parmesan
1 yemek kaşığı zeytinyağı

Tavuk için:

250 gr tavuk göğsü fileto
3 yemek kaşığı Kikkoman Kavrulmuş Sarımsaklı Teriyaki Wok Sosu

Üzeine:

20 gr bebek ıspanak
1 yemek kaşığı kabak çekirdeği
1 yemek kaşığı frenk soğanı

HAZIRLANIŞ

Adım 1

150 gr bal kabağı - **1** adet küçük boy soğan - **1** diş sarımsak - **1 yemek kaşığı** zeytinyağı - **140 gr** Arborio pirinci
Bal kabağını soyun, çekirdeklerini çıkarın ve küp küp doğrayın. Soğanı ince ince doğrayın ve sarımsağı ezin veya ince ince doğrayın. Zeytinyağını geniş bir tavada ısıtın, soğanı ekleyin ve yumuşayana kadar soteleyin. Sarımsağı, ardından bal kabağının büyük bir kısmını (150 gr olan kısmını) ekleyin ve 2-3 dakika pişirin. Pirinci ekleyin ve karıştırarak 1-2 dakika daha kavurun.

Adım 2

600 ml tuzsuz sebze suyu - **3 yemek kaşığı** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **100 gr** bal kabağı
Sebze suyunu ısıtın ve Kikkoman Soy Sauce'la karıştırın. Düzenli olarak karıştırarak ve daha fazlasını eklemekten önce sıvının çekilmesini bekleyerek suyu pirince azar azar dökün. Piştikçe bal kabağı yumuşayacak ve kısmen parçalanarak risottoya kremi bir doku verecektir. Kalan küp doğranmış bal kabağını (100 gr) pişme süresinin bitimine yaklaşık 10 dakika kala ekleyin.

Adım 3

250 gr tavuk göğsü fileto - **3 yemek kaşığı** Kikkoman Kavrulmuş Sarımsaklı Teriyaki Wok Sosu
Tavuğu küp küp doğrayın, Kikkoman Teriyaki Wok Sauce Roasted Garlic ile karıştırın ve 10 dakika marine olmasını bekleyin. Ardından sıcak bir tavada altın sarısı, sulu ve sosla kaplanmış (sırlanmış) hâle gelene kadar birkaç dakika pişirin.

Adım 4

20 gr tereyağı - **30 gr** rende Parmesan - **20 gr** bebek ıspanak - **1 yemek kaşığı** frenk soğanı - **1 yemek kaşığı** kabak çekirdeği
Kabak çekirdeklerini kuru bir tavada hafifçe kızarıp çıtırlaşana kadar 1-2 dakika kavurun. Pirinç yumuşak ve kremsti olduğunda tavayı ateşten alın. Tereyağını ve Parmesan peynirini ekleyip kuvvetlice karıştırın. Risottoyu, üzerinde 3. adımdaki tavuk ve bebek ıspanakla birlikte servis yapın. Kavrulmuş kabak çekirdeklerini ve frenk soğanını üzerine serpin.