Risotto z kurczakiem i pomidorami

(24)

30 minut | 2 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

454 kcal / 1 porcję (604 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
75.13 kcal	**5.04** g	**6.46** g	**2.80** g	**0.34** g	**3.76** %
3.76%	10.08%	2.39%	4%	1.36%	

Składniki

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200g
- Cebula - 50g (⅔ sztuki)
- Ryż arborio, suchy - 73g (⅓ szklanki)
- Wino białe, wytrawne - 150g (lampka)
- Miód pszczeli - 6g (½ łyżeczki)
- Wywar warzywny - 480g (2 szklanki)
- Pomidor - 200g
- Bazylia świeża - 10g (2 gałązki)
- Parmezan tarty - 16g (2 łyżki stołowe)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Filet z kurczaka pokrój w dość drobną kosteczkę, dopraw solą, pieprzem i wymieszaj z łyżeczką oliwy.

KROK 2: W garnku na 1 łyżce oliwy zeszklij pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodaj kurczaka oraz łyżkę oleju, obsmaż go przez około 3 minuty, co chwilę mieszając.

KROK 3: Dodaj ryż i smaż jeszcze przez minutę. Wlej wino, dodaj miód i gotuj przez kilkanaście sekund, następnie stopniowo wlewaj po pół szklanki gorącego bulionu i gotuj bez przykrycia od czasu do czasu mieszając przez około 17 minut. Dodaj następną porcję bulionu, gdy poprzednia będzie wchłonięta całkowicie przez ryż. Pod koniec ryż ma być ugotowany al dente.

KROK 4: Pomidora sparz wrzątkiem, obierz i pokrój w kosteczkę; połowę zmiksuj blenderem na mus. Pomidory pokrojone i mus dodaj do risotto i zagotuj. Dopraw solą, pieprzem do smaku i gotuj na nieco większym ogniu przez około 2 minuty.

KROK 5: Odstaw z ognia, dodaj posiekaną bazylię (odłóż listki do dekoracji), 3 łyżki tartego parmezanu i wymieszaj. Wyłóż na talerze, posyp tartym parmezanem.

*Przed podaniem możesz udekorować risotto świeżymi listkami bazylii.

** Risotto z kurczakiem i pomidorami to świetna propozycja zarówno na obiad, jak i na kolację. Opiera się na ryżu, który ugotowany al dente nie tuczy, a dodatkowo jego forma sprawia, że odczuwamy sytość przez dłuższy czas. Dodatkowo dodatek świeżych ziół reguluje trawienie i przyspiesza przemianę materii. Potrawę polecamy dla osób w każdym wieku, również dzieci.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję