

Risotto de calabaza con pollo

Tiempo total **45 Mins.** **10 Mins.** Tiempo de preparación **25 Mins.** Tiempo de cocción **10 Mins.** Tiempo de marinado

Información nutricional (por porción)
2.004 kJ / 479 Kcal

Grasas: **16,3 g** Proteínas: **30,7 g**
Carbohidratos: **51 g**

INGREDIENTES

3 porciones

Para el risotto:

140 g de arroz Arborio
250 g de calabaza cacahuete
1 cebolla pequeña
1 diente de ajo
600 ml de caldo de verduras sin sal
3 cucharadas Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
20 g de mantequilla
30 g de queso parmesano rallado
1 cucharada de aceite de oliva

Para el pollo:

250 g de pechuga de pollo
3 cucharadas Kikkoman Salsa Teriyaki con ajos asados para wok

Para servir:

20 g de espinacas baby
1 cucharada de semillas de calabaza
1 cucharada de cebollino picado

PREPARACIÓN

Pasos 1

150 g de calabaza cacahuete - **1** cebolla pequeña - **1** diente de ajo - **1 cucharada** de aceite de oliva - **140 g** de arroz Arborio
Pele la calabaza cacahuete, retire las semillas y córtela en dados. Pique finamente la cebolla y machaque o pique finamente el ajo. Caliente el aceite de oliva en una sartén amplia, añada la cebolla y cocínela hasta que esté tierna. Incorpore el ajo y, luego, la mayor parte de la calabaza, y cocine durante 2-3 minutos. Añada el arroz y cocínelo durante 1-2 minutos más, removiendo.

Pasos 2

600 ml de caldo de verduras sin sal - **3 cucharadas** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada - **100 g** de calabaza cacahuete
Caliente el caldo y mézclelo con la Kikkoman salsa de soja. Incorpórelo gradualmente al arroz, removiendo con regularidad y esperando a que el líquido se absorba antes de añadir más. Durante la cocción, la calabaza se irá ablandando y deshaciendo parcialmente, aportando al risotto una textura cremosa. Añada los dados de calabaza reservados unos 10 minutos antes de finalizar la cocción.

Pasos 3

250 g de pechuga de pollo - **3 cucharadas** Kikkoman Salsa Teriyaki con ajos asados para wok
Corte el pollo en dados, mézclelo con la Kikkoman salsa Teriyaki WOK con Ajo y déjelo marinar durante 10 minutos. A continuación, cocínelo en una sartén bien caliente durante unos minutos,

hasta que esté dorado, jugoso y recubierto por el glaseado.

Pasos 4

20 g de mantequilla - **30 g** de queso parmesano rallado - **20 g** de espinacas baby - **1 cucharada** de cebollino picado - **1 cucharada** de semillas de calabaza

Tueste las semillas de calabaza en una sartén sin aceite durante 1-2 minutos, hasta que estén ligeramente doradas y crujientes. Cuando el arroz esté tierno y cremoso, retire la sartén del fuego.

Añada la mantequilla y el queso parmesano y remueva enérgicamente. Sirva el risotto con las espinacas baby y el pollo del paso 3 por encima. Espolvoree con las semillas de calabaza tostadas y el cebollino.