

Kurpitsarisotto kanalla

kokonaisaika **45 min** 10 min esivalmistelut 25 min valmistus 10 min marinointi

Ravintosisältö (per annos):
2.004 kJ / 479 kcal

Rasva: **16,3 g** Proteiini: **30,7 g**
Hiilihydraatit: **51 g**

AINEKSET

3 annosta

Risotto:

140 g arborio-riisiä
250 g myskikurpitsaa
1 pieni sipuli
1 valkosipulinkynsi
600 ml suolatonta kasvislientä
3 rkl Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
20 g voita
30 g raastettua parmesania
1 rkl oliiviöljyä

Kana:

250 g kanan rintafileetä
3 rkl Kikkoman paahdetulla valkosipulilla maustettu teriyaki wokkikastike

Päälliset:

20 g babypinaattia
1 rkl kurpitsansiemeniä
1 rkl ruohosipulia

VALMISTUS

Vaihe 1

150 g myskikurpitsaa - **1** pieni sipuli - **1** valkosipulinkynsi - **1 rkl** oliiviöljyä - **140 g** arborio-riisiä
Kuori myskikurpitsa, poista siemenet ja leikkaa kuutioiksi. Hienonna sipuli ja murskaa tai hienonna valkosipuli. Kuumenna oliiviöljy laakeassa paistinpannussa ja kypsennä sipulia, kunnes se pehmenee. Lisää valkosipuli sekä 150 g myskikurpitsaa ja paista 2–3 minuuttia. Lisää riisi ja paista vielä 1–2 minuuttia sekoittaen.

Vaihe 2

600 ml suolatonta kasvislientä - **3 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **100 g** myskikurpitsaa
Kuumenna liemi ja sekoita siihen Kikkoman soijakastike. Kaada lientä vähitellen riisin sekaan säännöllisesti sekoittaen ja odota, kunnes neste on imeytynyt, ennen kuin kaadat lisää. Kypsyessään kurpitsa pehmenee ja hajoaa osittain, jolloin risotto saa kermanaisen tekstuurin. Lisää loput kurpitsakuutiot noin 10 minuuttia ennen kypsymisajan päättymistä.

Vaihe 3

250 g kanan rintafileetä - **3 rkl** Kikkoman paahdetulla valkosipulilla maustettu teriyaki wokkikastike
Leikkaa kana kuutioiksi ja sekoita ne Kikkoman teriyaki wokkikastikkeeseen. Anna marinoitua 10 minuuttia. Paista kanakuutioita sitten kuumalla paistinpannalla muutama minuutti, kunnes ne ovat kullanuskeita, mehukkaita ja kastikkeella kuorrutettuja.

Vaihe 4

20 g voita - **30 g** raastettua parmesaania - **20 g** babypinaattia - **1 rkl** kurpitsansiemeniä - **1 rkl** ruohosipulia

Paahda kurpitsansiemeniä kuivalla paistinpannalla 1–2 minuuttia, kunnes ne ruskistuvat hiukan ja ovat rapeita. Kun riisi on pehmeää ja kermaista, ota pannu pois liedeltä. Lisää voi sekä parmesaani ja sekoita voimakkaasti. Asettele risottoannosten päälle vaiheessa 3 valmistettu pinaatti ja kana. Koristele paahdetuilla kurpitsansiemenillä ja ruohosipulilla.