

Risotto alla zucca con pollo

Tempo totale **45 Min** **10 Min** Tempo di preparazione **25 Min** Tempo di cottura **10 Min** Tempo di marinatura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.004 kJ / 479 kcal

Grassi: **16,3 g** Proteine: **30,7 g**
Carboidrati: **51 g**

INGREDIENTI

3 Porzioni

Risotto:

140 g di riso Arborio
250 g di zucca violino
1 cipolla piccola
1 spicchio d'aglio
600 ml di brodo vegetale non salato
3 cucchiaini Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
20 g di burro
30 g di Parmigiano grattugiato
1 cucchiaio di olio d'oliva

Pollo:

250 g di petto di pollo a filetti
3 cucchiaini Salsa Teriyaki per Wok con Aglio Arrostito Kikkoman

Finitura:

20 g di spinacini
1 cucchiaio di semi di zucca
1 cucchiaio di erba cipollina

PREPARAZIONE

Passaggio 1

150 g di zucca violino - **1** cipolla piccola - **1** spicchio d'aglio - **1 cucchiaio** di olio d'oliva - **140 g** di riso Arborio
Sbucciare la zucca violino, rimuovere i semi e tagliarla a cubetti. Tritare finemente la cipolla e schiacciare o tritare l'aglio. Scaldare l'olio d'oliva in un'ampia padella, aggiungere la cipolla e lasciarla appassire. Unire l'aglio, quindi una buona parte della zucca e cuocere per 2–3 minuti. Aggiungere il riso e tostarlo per altri 1–2 minuti, mescolando continuamente.

Passaggio 2

600 ml di brodo vegetale non salato - **3 cucchiaini** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **100 g** di zucca violino
Scaldare il brodo e incorporare la Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman. Versarlo gradualmente nel riso, un mestolo alla volta, mescolando regolarmente e aspettando che il liquido sia stato assorbito prima di aggiungerne altro. Durante la cottura, la zucca si ammorbidirà e si sfalderà parzialmente, donando al risotto una consistenza cremosa. Unire la restante zucca a cubetti circa 10 minuti prima della fine della cottura.

Passaggio 3

250 g di petto di pollo a filetti - **3 cucchiaini** Salsa Teriyaki per Wok con Aglio Arrostito Kikkoman
Tagliare il pollo a cubetti, mescolarlo con la Salsa Teriyaki per Wok con Aglio Arrostito Kikkoman e lasciarlo marinare per 10 minuti. Successivamente, cuocerlo in una padella ben calda per pochi minuti

fino a quando non risulterà dorato, succoso e ben glassato.

Passaggio 4

20 g di burro - **30 g** di Parmigiano grattugiato - **20 g** di spinacini - **1 cucchiaino** di erba cipollina - **1 cucchiaino** di semi di zucca

Tostare i semi di zucca in una padella a secco per 1–2 minuti fino a quando non saranno leggermente dorati e croccanti. Quando il riso è cotto e cremoso, togliere la padella dal fuoco. Aggiungere il burro e il Parmigiano e mantecare energicamente. Servire il risotto completandolo con gli spinacini freschi e il pollo del Passaggio 3. Guarnire con i semi di zucca tostati e l'erba cipollina.