

ANIA STARMACH

Risotto z dynią i kurczakiem

Co kupić?

- 200g ryżu arborio
- 300g piersi z kurczaka
- 400g upieczonej dyni hokkaido
- 50ml białego wina
- 1l bulionu warzywnego
- 1 mała cebula
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki tartego parmezanu
- świeże liście szalwii
- oliwa z oliwek
- sól, pieprz

Jak przygotować?

1. Dynię pokrój w niewielką kostkę, przełóż na blachę do pieczenia, polej odrobiną oliwy. Dodaj sól i pieprz.
2. Dynię piecz 10–15 minut w temperaturze 180 stopni (powinna być miękka, ale nie rozpadająca się).
3. Kurczaka pokrój w cienkie paseczki, przysmaż na patelni grillowej z odrobiną oliwy (mięso nie musi być całkiem usmażone, będzie się jeszcze dusiło razem z dynią i ryżem).
4. Cebulę posiekaj, przysmaż ją na odrobinie oliwy.
5. Po chwili dodaj ryż, wymieszaj. Wlej wino i poczekaj, aż odparuje. Wtedy dodaj chochlę bulionu, gdy zostanie wchłonięty, dodaj kolejną. Czynność powtarzaj (poradę, jak przygotować bulion, znajdziesz tutaj).
6. Po około 15 minutach, gdy ryż będzie już prawie gotowy, dodaj kurczaka i dynię. Gotuj około 5 minut.

ANIA STARMACH

7. Tuż przed podaniem dodaj masło, posiekaną szalwię oraz parmezan.