

Risotto de abóbora com frango

Tempo total **45 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação 25 Mins. Tempo de confecção 10 Mins. Tempo de marinada

Informação nutricional (por porção)
2.004 kJ / 479 kcal

Gorduras totais: **16,3 g** Proteína: **30,7 g**
Hidratos de carbono: **51 g**

INGREDIENTES

3 Porções

Risotto:

140 g de arroz Arborio
250 g de abóbora-manteiga
1 cebola pequena
1 dente de alho
600 ml de caldo de legumes sem sal

3 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente

20 g de manteiga
30 g de parmesão ralado
1 colher de sopa de azeite

Frango:

250 g de lombinhos de frango
3 colheres de sopa Kikkoman Molho Teriyaki Wok com Alho Assado

Guarnições:

20 g de espinafres baby
1 colher de sopa de sementes de abóbora
1 colher de sopa de cebolinho

PREPARAÇÃO

Passo 1

150 g de abóbora-manteiga - **1** cebola pequena - **1** dente de alho - **1 colher de sopa** de azeite - **140 g** de arroz Arborio
Descasque a abóbora-manteiga, retire as sementes e corte em cubos. Pique bem a cebola e esmague ou pique bem o alho. Aqueça o azeite numa frigideira larga, junte a cebola e cozinhe até amolecer. Adicione o alho, depois a maior porção de abóbora e cozinhe durante 2–3 min. Junte o arroz e cozinhe mais 1–2 min, mexendo.

Passo 2

600 ml de caldo de legumes sem sal - **3 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **100 g** de abóbora-manteiga
Aqueça o caldo e misture o Molho de Soja Kikkoman. Adicione-o gradualmente ao arroz, mexendo com regularidade e esperando que o líquido seja absorvido antes de adicionar mais. À medida que cozinha, a abóbora amolece e desfaz-se parcialmente, dando ao risotto uma textura cremosa. Adicione a restante abóbora em cubos cerca de 10 min antes do fim da cozedura.

Passo 3

250 g de lombinhos de frango - **3 colheres de sopa** Kikkoman Molho Teriyaki Wok com Alho Assado
Corte o frango em cubos, misture com o Molho Teriyaki para Wok Kikkoman com Alho Tostado e deixe marinar durante 10 min. Depois cozinhe numa frigideira quente durante alguns minutos até ficar dourado, suculento e envolvido no glacé.

Passo 4

20 g de manteiga - **30 g** de parmesão ralado - **20 g** de espinafres baby - **1 colher de sopa** de cebolinho - **1 colher de sopa** de sementes de abóbora

Toste as sementes de abóbora numa frigideira seca durante 1–2 min até ficarem levemente douradas e estaladiças. Quando o arroz estiver macio e cremoso, retire a frigideira do lume.

Adicione a manteiga e o parmesão e mexa vigorosamente. Sirva o risotto com os espinafres baby e o frango do Passo 3 por cima. Polvilhe com as sementes de abóbora tostadas e o cebolinho.