

# Pumparisotto med kyckling

Total tid **45 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse **25 Min.** Tillagningstid **10 Min.** Tid för marinering

Näringsinnehåll (per portion):  
**2.004 kJ / 479 kcal**

Fett: **16,3 g** Protein: **30,7 g**  
Kolhydrater: **51 g**

## INGREDIENSER

### 3 Portioner

#### Risotto:

**140 g** Arborioris  
**250 g** butternutpumpa  
**1** liten lök  
**1** vitlöksklyfta  
**600 ml** osaltad grönsaksbuljong  
**3 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås  
**20 g** smör  
**30 g** riven parmesanost  
**1 msk** olivolja

#### Kyckling:

**250 g** kycklingfilé  
**3 msk** Kikkoman Teriyaki woksås med rostad vitlök

#### Tillbehör:

**20 g** babyspenat  
**1 msk** pumpafrön  
**1 msk** gräslök

## FÖRBEREDELSE

### Steg 1

**150 g** butternutpumpa - **1** liten lök - **1** vitlöksklyfta - **1 msk** olivolja - **140 g** Arborioris  
Skala butternutpumpen, ta bort kärnorna och skär den i tärningar. Hacka löken fint och krossa eller finhacka vitlöken. Värm olivoljan i en vid stekpanna, tillsätt löken och stek tills den är mjuk. Tillsätt vitlöken, sedan den större delen av pumpan och stek i 2–3 minuter. Tillsätt riset och koka i ytterligare 1–2 minuter under omrörning.

### Steg 2

**600 ml** osaltad grönsaksbuljong - **3 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **100 g** butternutpumpa  
Värm upp buljongen och blanda i Kikkoman sojasås. Häll den gradvis i riset under ständig omrörning och vänta tills vätskan har absorberats innan du tillsätter mer. Medan riset kokar mjuknar squashen och bryts delvis ner, vilket ger risotton en krämig konsistens. Tillsätt resterande tärnad squash cirka 10 minuter innan tillagningen är klar.

### Steg 3

**250 g** kycklingbröstfilé - **3 msk** Kikkoman Teriyaki woksås med rostad vitlök  
Skär kycklingen i tärningar, blanda med Kikkoman teriyaki woksås med rostad vitlök och låt marinera i 10 minuter. Stek sedan i en het stekpanna i några minuter tills den är gyllenbrun, saftig och täckt av glasyren.

### Steg 4

**20 g** smör - **30 g** riven parmesanost - **20 g** babyspenat - **1 msk** gräslök - **1 msk** pumpafrön  
Rosta pumpafrön i en torr stekpanna i 1–2 minuter

tills de är lätt brynta och krispiga. När riset är mjukt och krämigt, ta bort pannan från värmen. Tillsätt smör och parmesanost och rör om kraftigt. Servera risotton med babyspenaten och kycklingen från steg 3 ovanpå. Strö över de rostade pumpafröna och gräslök.