



Szpinakowe risotto z kurczakiem i serem feta

★★★★★ (17)



50 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

450 kcal / 1 porcję (249 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

180.61 kcal

9.03%



Białko

11.56 g

23.12%



Węglowod.

24.87 g

9.21%



Tłuszcze

4.22 g

6.03%



Błonnik

0.92 g

3.68%

GDA

9.03 %



Składniki

- Ryż Basmati - 270g (1 ½ szklanki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Cebula - 50g (⅓ sztuki)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Bazylia suszona - 8g (2 łyżeczki)
- Papryka ostra mielona - 3g (łyżeczka)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 250g
- Pomidor suszony - 42g (6 sztuk)
- Ser Feta - 150g (3 porcje)
- Szpinak młody - 200g (8 garści)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ugotuj ryż na półkłęsto. Zamiast 15 minut przeciągnij gotowanie o 5 minut.

KROK 2: Na patelni rozgrzej olej i zeszklij cebulkę. Następnie dodaj umytego i pokrojonego w drobną kostkę kurczaka, szpinak i suszone pomidory. Duś około 12-15 minut. Pod koniec tego czasu dodaj sól i pieprz.

KROK 3: Dodaj wcześniej ugotowany ryż do masy warzywnej na patelni. Dokładnie całość wymieszaj i przypraw do smaku.

KROK 4: Pod koniec gotowania dodaj pokruszoną fetę oraz startą skórkę pomarańczową.

KROK 5: Danie przełóż na talerze. Posyp całość podprażonymi pestkami słonecznika.

Smacznego!

