

RISOTTO

z kalafiora



 **45**
minut

28g

Instrukcja

Składniki

- 400 g różyczek kalafiora
- 500 g piersi z kurczaka
- 3 łyżki masła
- 70 g startej marchewki
- 70 g papryki czerwonej
- 2 ząbki czosnku
- mała cebula
- niecała szklanka rosołu
- kurkuma
- sól himalajska lub kłodawska
- czarny pieprz

- 1 Pokrojoną w kostkę pierś z kurczaka przypraw solą, pieprzem i kurkumą, smaż w woku na rozgranym maśle
- 2 Cebulę i paprykę pokrój w kostkę, marchew zetrzyj na tarce o grubych oczkach i dodaj do mięsa
- 3 Wlej bulionu tyle, żeby risotto nie było za rzadkie. Smaż około 10 minut
- 4 Dodaj przeciśnięty czosnek i rozdrobniony kalafior, można go zetrzeć na tarce o grubych oczkach (wyglądem ma przypominać ryż). Chwilę smaż, dopraw solą i pieprzem

Węglowodany netto
28g

Tłuszcz
42g

Białko
129g