

Risotto quinoa ze szparagami

Pyszne i zdrowe danie, idealne na początek wiosny

 Czas na High: 4H30 min

 Ilość porcji: 3-5

 Czas na Low: 0-

 Czas przygotowania: 15

Składniki

- Risotto z quinoa z marchewką i szparagami
- 600 g piersi z kurczaka
- 1 szklanka komosy ryżowej
- 2 szklanki bulionu z kurczaka
- 2 ząbki czosnku, zmielone
- 3 duże marchewki, pokrojone w krążki
- sól koszerne
- Świeżo zmielony czarny pieprz
- 1 pęczek szparagów, przycięty i pokrojony w ćwiartki
- 2 szklanki groszku, mrożonego lub z puszki
-



Wykonanie:

Krok 1

W wolnowarze połącz kurczaka, komosę ryżową, 1 1/2 szklanki bulionu z kurczaka, czosnek i marchew. Dopraw obficie solą i pieprzem.

Krok 2

Gotuj na HIGH 4 godziny, aż kurczak będzie się rozpadał. Poszatkuj kurczaka widelcem, następnie dodaj szparagi i groszek do wolnowaru i gotuj do miękkości, jeszcze 30 minut.

Krok 3

Wlej pozostałe 1/2 szklanki bulionu z kurczaka i mieszaj do uzyskania kremowej konsystencji.