Ризотто с курицей

На 100 грамм:
Калорийность: **104.87 ккал.**
Белки: **6.86 г.**
Жиры: **2.93 г.**
Углеводы: **12.38 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/rizotto-s-kuricej/

Ингредиенты:
- оливковое масло 30мл
- лук репчатый 100г
- куриное филе 400г
- перец сладкий желтый 1 шт
- шафран 1/8 ч.л
- рис арборио 350г
- соль морская 1 ч.л
- кукуруза консервированная 200г
- бульон куриный 1200мл
- перец черный молотый ч.л
- твердый сыр 100г

Приготовление:
В небольшом количестве масла обжариваем сначала измельченный лук, а затем добавляем мелкие кусочки куриного филе.
Когда курица побелеет, кладем в сковороду кубики желтого сладкого перца.
Перемешиваем, готовим несколько минут, затем добавляем шафран.
Всыпаем в сковороду рис, солим, готовим 2-3 минуты. Начинаем небольшими порциями вливать горячий бульон.
Добавляем кукурузу.
Продолжаем помешивать и вливать кипящий бульон маленькими порциями.
Когда рис будет почти готов, попробуйте, достаточно ли соли, а заодно поперчите.
Натираем пармезан или другой твердый сыр, чтобы в конце посыпать им готовое ризотто.
Подавайте ризотто горячим, посыпав пармезаном.