



СЛИВОЧНОЕ РИЗОТТО ИЗ БУЛГУРА С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ



 35 минут

 199 ккал; БЖУ 7/8/13 (на 100 г)

 415 г (каждая порция)

 Предварительно разморозьте куриное филе

Ингредиенты:

булгур, куриное филе, шампиньоны, лук репчатый, сливки, сыр грана падано, тимьян, чеснок.



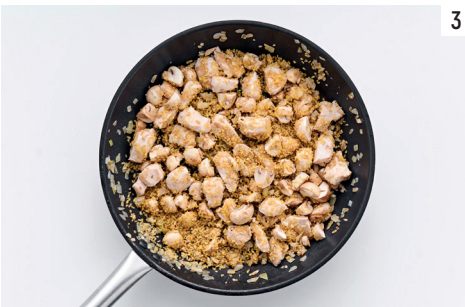
1

Курицу и шампиньоны нарежьте крупно, лук и чеснок мелко порубите, сыр натрите на мелкой терке.



2

Разогрейте сковороду и сбрызните ее растительным маслом. Обжаривайте лук и чеснок на сильном огне 2 минуты, помешивая. Добавьте на сковороду курицу и грибы и жарьте, помешивая 3-4 минуты. Посолите и поперчите по вкусу.



3

Всыпьте в сковороду булгур и обжаривайте, помешивая, до золотистого цвета крупы 2-3 минуты. Влейте на сковороду 150 мл воды и готовьте булгур на среднем огне 9-10 минут. Затем влейте сливки, посолите и поперчите по вкусу и готовьте еще 7-8 минут на слабом огне до испарения жидкости.



4

Подавайте ризотто из булгура с веточкой тимьяна, посыпав тертым сыром.