KIKKOMAN

Sitronrisotto med asparges og sprøstekt tilapia

total tid **90 min.** **10 min.** tilberedningstid **20 min.** koketid **60 min.** marineringstid

Næringsinnhold (per porsjon):
2.560 kJ / 611,5 kcal

Fett: **29,5 g** Protein: **22,8 g**
Karbohydrater: **53,3 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

160 g	beinfri filet av tilapia (eller annen hvit fisk)
4 ss	Kikkoman Ponzu - En Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaroma
3,5 ss	olivenolje
1 klype	hvitløksgranulat
5 dl	grønnsakskraft
5 dl	grønnsakskraft
2,5 dl	vann
50 g	løk
1,25 dl	tørr hvitvin (f.eks. Vinho verde)
100 g	arborioris (risottoris)
	raspet skall fra en halv sitron
1 ts	sitronsaft
1 ss	revet parmesanost
50 g	kremost
250 g	grønn asparges
1 ts	smør

TILBEREDNING

Steg 1

Skjær fisken i 4 mindre stykker. Ha 2 ss Kikkoman Ponzu Sitron og ½ ss olivenolje i en bolle. Tilsett fiskestykkene og dryss over hvitløksgranulat. Rør om. La stå i kjøleskapet i 60 minutter.

Steg 2

Kok grønnsakskraft og vann i en kasserolle. Skru ned varmen og la den stå på lav varme.

Steg 3

Finhakk løken. Skyll aspargesen og knekk av den trevlete delen. Skjær av de myke spissene og skjær resten av stilkene i skiver.

Steg 4

Varm 2 ½ ss olivenolje i en stekepanne og brun løken. Tilsett risen og fres den til den blir blank. Tilsett vinen. Når vinen fordamper, tilsett 1 liten øse varm kraft og 1 ss Kikkoman Ponzu Sitron. Når kraften har fordampet, tilsett en ny øse med kraft (gjenta til kraften er oppbrukt). 2 minutter før koketiden er omme, tilsetter du hakket asparges, raspet sitronskall og sitronsaft, samt parmesan og kremost.

Steg 5

I mellomtiden, varm opp ½ ss olivenolje i en separat panne og stek den marinerte fisken på begge sider.

Steg 6

Smelt smøret i en separat stekepanne og fres aspargesspissene. Etter 2 minutter tilsetter du 1 ss Kikkoman Ponzu Sitron. Stek kort.

Steg 7

Fordel risottoen på tallerkener og server pyntet med aspargesspisser og stekt fisk.