KIKKOMAN

Cytrynowe risotto ze szparagami i chrupiącą tilapią

Czas ogółem **90 min** **10 min** Czas przygotowania **20 min** Czas gotowania **60 min** Czas marynowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.560 kJ / 611,5 kcal

Tłuszcz: **29,5 g** Białko: **22,8 g**
Węglowodany: **53,3 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

160 g	filetów z tilapii bez ości (lub innej białej ryby)
4 łyżki	Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman
3,5 łyżki	oliwy z oliwek
1 szczypta	szczypta czosnku granulowanego
500 ml	bulionu warzywnego
250 ml	wody
50 g	cebuli
125 ml	białego wytrawnego wina (np. Vinho verde)
100 g	ryżu arborio (ryżu do risotto)
	starta skórka z połowy cytryny
1 łyżeczka	soku z cytryny
1 łyżka	startego parmezanu
50 g	śmietankowego serka kanapkowego
250 g	zielonych szparagów
1 łyżeczka	masła

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Rybę pokrój na 4 mniejsze kawałki. Wymieszaj w miseczce 2 łyżki Cytrusowy sos Ponzu Kikkoman z ½ łyżki oliwy. Dodaj kawałki ryby, posyp czosnkiem granulowanym i wymieszaj. Odstaw do lodówki na 60 minut.

Krok 2

W garnku zagotuj bulion i wodę. Zmniejsz ogień i gotuj dalej.

Krok 3

Cebulę drobno posiekaj. Szparagi umyj i usuń twarde końcówki. Odetnij główki szparagów i pokrój resztę na plastry.

Krok 4

Na patelni rozgrzej 2 ½ łyżki oliwy i podsmaż cebulę. Następnie dodaj ryż i podsmażaj, aż stanie się lekko szklisty. Dodaj wino. Kiedy wino odparuje, dodaj 1 chochelkę bulionu i 1 łyżkę Cytrusowy sos Ponzu Kikkoman. Po odparowaniu bulionu dodaj kolejną porcję. Kontynuuj tę czynność, aż zużyjesz cały bulion. Na 2 minuty przed końcem gotowania dodaj pokrojone szparagi, skórkę i sok z cytryny, parmezan i serek śmietankowy.

Krok 5

W międzyczasie na osobnej patelni rozgrzej ½ łyżki oliwy i smaż zamarynowaną rybę z obu stron.

Krok 6

Na osobnej patelni rozgrzej masło i podsmaż główki szparagów. Po 2 minutach dodaj 1 łyżkę Cytrusowy sos Ponzu Kikkoman i smaż jeszcze chwilę.

Krok 7

Podziel risotto na porcje i podawaj. Udekoruj główkami szparagów i smażoną rybą.