

Kremowe risotto z jarmużem i dorszem

Czas ogółem **25 min** 5 min Czas przygotowania **20 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

2.261 kJ / 540 kcal

Tłuszcz: **22 g** Białko: **33 g**

Węglowodany: **45 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

1 łyżka	oliwy z oliwek
150 g	ryżu arborio
125 ml	białego wina
500 ml	bulionu drobiowego
30 g	jarmużu
1 łyżka	masła
150 g	filetu z dorsza
1,5 łyżka	<u>Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli</u>
1	ząbek czosnku, drobno posiekany
1 łyżeczka	soku z cytryny
1 łyżka	twardego sera, startego (parmezanu lub Grana Padano)

Pesto z jarmużu:

25 g	jarmużu
0,5	ząbka czosnku
0,25 łyżki	orzeszków piniowych
1 łyżka	oliwy z oliwek
0,5 łyżeczki	soku z cytryny
0,5 łyżeczki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli</u>

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

1 łyżka oliwy z oliwek - **150 g** ryżu arborio - **125 ml** białego wina - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli - **500 ml** bulionu drobiowego

Podsmażaj ryż na oliwie przez 1 minutę. Dodaj białe wino i Sos sojowy Kikkoman o obniżonej zawartości soli i gotuj, aż płyn się wchłonie. Stopniowo dodawaj bulion drobiowy, regularnie mieszając.

Krok 2

55 g jarmużu - **0,5 łyżki** ząbka czosnku - **0,25 łyżki** orzeszków piniowych - **1 łyżka** oliwy z oliwek - **0,5 łyżeczki** soku z cytryny - **0,5 łyżeczki** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli - **1 łyżka** masła

Umyj i osusz jarmuż, usuń twarde łodygi i posiekaj jarmuż. Umieść 25 g jarmużu w blenderze z czosnkiem, orzeszkami piniowymi, oliwą, sokiem z cytryny i ½ łyżeczki Sosu sojowego Kikkoman o obniżonej zawartości soli. Miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji. Gdy ryż z kroku 1 wchłonie już cały płyn i będzie miękki, dodaj resztę jarmużu i gotuj przez kolejne 3 minuty. W razie potrzeby dolej trochę więcej bulionu lub wody. Na koniec wmieszaj masło i połowę pesto z jarmużu.

Krok 3

150 g filetu z dorsza - **0,5 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli - **1** ząbek czosnku, drobno posiekany - **2 łyżeczki** soku z cytryny - **1 łyżka** twardego sera, startego (parmezanu lub Grana Padano)
Posmaruj dorsza Sosem sojowym Kikkoman o

obniżonej zawartości soli, sokiem z cytryny i drobno posiekanym czosnkiem. Gotuj dorsza na parze przez około 5 minut. Ułóż go na risotto z jarmużem, polej pozostałym pesto i posyp startym serem.