

Citronrisotto med sparris och krispig tilapia

Total tid **90 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse **20 Min.** Tillagningstid **60 Min.** Tid för marinering

Näringsinnehåll (per portion):
2560 kJ / 611.5 kcal

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

INGREDIENSE

R

2 Portioner

160 g	benfria tilapiafiléer (eller annan vit fisk)
4 msk	Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron
3,5 msk	olivolja
1 nypa	Vitlökspulver
500 ml	grönsaksfond
250 ml	vatten
50 g	lök
125 ml	torrt vitt vin (t.ex. Vinho verde)
100 g	arborioris (risottoris) rivet skal av halv citron
1 tsk	citronsaft
1 msk	riven parmesan
50 g	färskost
250 g	grön sparris
1 tsk	smör

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Skär fisken i 4 mindre bitar. Blanda följande i en skål: 2 msk [Kikkoman Ponzu citron](#), ½ msk olivolja, tillsätt fiskbitar, Strö över vitlökspulver och rör om. Ställ in i kylan i 60 minuter.

Steg 2

Koka upp fond och vatten i en kastrull. Sänk värmen och håll den på låg värme.

Steg 3

Finhacka löken. Skölj sparrisen och bryt av och släng eventuella träiga toppar. Skär bort de mjuka spetsarna på sparrisen och skär de återstående stjälkarna i skivor.

Steg 4

Värm 2 ½ msk olivolja i en stekpanna och fräs löken. Tillsätt sedan riset, stek tills det blir lite glasaktigt. Tillsätt vin. När vinet dunstar tillsätt 1 liten slev varm fond och 1 msk [Kikkoman Ponzu citron](#). Efter att fonden har avdunstat, tillsätt ytterligare en slev fond (upprepa detta steg tills fonden är slut). 2 minuter före slutet av tillagningen, tillsätt hackad sparris, rivet citronskal

och citronsaft, parmesan och färskost.

Steg 5

Värm under tiden ½ msk olivolja i en separat panna och stek den marinerade fisken på båda sidor.

Steg 6

Hetta upp smöret i en separat stekpanna och stek sparristopparna. Efter 2 minuter tillsätt 1 msk [Kikkoman Ponzu citron](#) och fräs kort.

Steg 7

Dela upp risotton på tallrikar och servera dekorerad med sparristoppar och stekt fisk.