

# 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):  
**2.560 kJ / 611,5 kcal**

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

## INGREDIENSER

2 Portioner

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

## FÖRBEREDELSE

### Steg 1

Skär fisken i 4 mindre bitar. Blanda följande i en skål: 2 msk Kikkoman Ponzu citron, ½ msk olivolja, tillsatt 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.