

# Citronrisotto med asparges og sprød tilapia

Samlet tid **90 min.** 10 min. Arbejdstid 20 min. Tilberedningstid 60 min. Marineringstid

Næringsindhold:  
**2560 kJ / 611.5 kcal**

Fedt: **29,5 g** Protein: **22,8 g**  
Kulhydrater: **53,3 g**

## INGREDIENSE

### R

#### 2 Portioner

<b>160 g</b>	udbenet tilapiafillet (eller anden hvid fisk)
<b>4 spsk.</b>	Ponzu - en blanding af sojasauce, eddike og citronaromaer
<b>3,5 spsk.</b>	olivenolie
<b>1 nip</b>	hvidløgsapulver
<b>500 ml</b>	grøntsagsbouillon
<b>250 ml</b>	vand
<b>50 g</b>	løg
<b>125 ml</b>	tør hvidvin (f.eks. Vinho verde)
<b>100 g</b>	arborio-ris (risotto-ris) Revet citronskal fra en halv citron
<b>1 tsk.</b>	citronsaft
<b>1 spsk.</b>	revet parmesan
<b>50 g</b>	flødeost
<b>250 g</b>	grønne asparges
<b>1 tsk.</b>	smør

## FREM GANGSMÅDE

### Step 1

Skær fisken i 4 mindre stykker. Bland 2 spsk. [Kikkoman Ponzu citrus sojasauce](#) og ½ spsk. olivenolie sammen og læg fiskestykkerne heri sammen med hvidløgsapulveret. Det hele røres godt sammen og stilles på køl i 60 minutter.

### Step 2

Kog bouillon og vand op i en gryde. Skru ned for varmen og lad det simre ved lav temperatur.

### Step 3

Hak løget fint. Rens asparges og skær eller knæk det nederste stykke af dem. Skær toppen af dem og skær resten af stilkene i skiver.

### Step 4

Opvarm 2 ½ spsk. olivenolie på en pande og steg løget. Tilsæt ris og steg risene, indtil riskornene bliver glasagtige. Tilsæt vin. Så snart vinen begynder at fordampe, tilsæt 1 skefuld af den varme bouillon samt 1 spsk. [Kikkoman Ponzu citrus sojasauce](#). Så snart bouillon er fordampet, tilsæt endnu en skefuld. Fortsæt dette, indtil al bouillon er brugt. To minutter før retten er færdig, tilsættes de skiveskårne aspargesstilke, revet citronskal, citronsaft, revet parmesan og flødeost.

### Step 5

Opvarm i mellemtiden ½ spsk. olivenolie på en

anden pande og steg den marinerede fisk på begge sider.

### **Step 6**

Opvarm smør i en lille pande og steg aspargestoppene. Tilsæt [Kikkoman Ponzu citrus sojasauce](#) efter to minutter og lynsteg det hele.

### **Step 7**

Fordel risottoen i skåle eller på tallerkener og pynt med de stegte aspargestoppe og den stegte fisk.