

Crement risotto med grønkål og torsk

Samlet tid **25 min.** 5 min. Arbejdstid 20 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:

2.261 kJ / 540 kcal

Fedt: **22 g** Protein: **33 g**

Kulhydrater: **45 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

1 spsk.	olivenolie
150 g	arborio-ris
125 ml	hvidvin
500 ml	hønsbouillon
30 g	grønkål
1 spsk.	smør
150 g	torskefilet
1,5 spsk.	<u>Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt</u>
1	fed hvidløg, finthakket
1 tsk.	citronsaft
1 spsk.	hård ost, revet (parmesan eller Grana Padano)

Grønkålspesto:

25 g	grønkål
0,5	fed hvidløg
0,25 spsk.	pinjekerner
1 spsk.	olivenolie
0,5 tsk.	citronsaft
0,5 tsk.	<u>Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt</u>

FREM GANGSMÅDE

Step 1

1 spsk. olivenolie - **150 g** arborio-ris - **125 ml** hvidvin - **1 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt - **500 ml** hønsbouillon
Steg risen i olivenolie i 1 minut. Tilsæt hvidvin og Kikkoman sojasauce med mindre salt, og kog risen, indtil al væden er optaget. Hæld langsomt hønsbouillon i under konstant omrøring.

Step 2

55 g grønkål - **0,5 spsk.** fed hvidløg - **0,25 spsk.** pinjekerner - **1 spsk.** olivenolie - **0,5 tsk.** citronsaft - **0,5 tsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt - **1 spsk.** smør
Skyl og tør grønkålen og fjern derpå de grove stængler og hak grønkålen. Hæld 25 g grønkål i en blender sammen med hvidløg, pinjekerner, olivenolie, citronsaft og ½ tsk. Kikkoman sojasauce med mindre salt. Blend det hele, indtil blandingen er jævn.

Så snart risen fra step 1 er mør og har optaget al væske, tilsættes den resterende grønkål, og risen koges i yderligere 3 minutter. Du kan tilføje lidt bouillon eller vand, hvis det er nødvendigt. Slut af med at røre lidt smør og halvdelen af grønkålspesto i risottoen.

Step 3

150 g torskefilet - **0,5 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt - **1** fed hvidløg, finthakket - **2 tsk.** citronsaft - **1 spsk.** hård ost, revet (parmesan eller Grana Padano)
Pensl torskens med Kikkoman sojasauce med mindre salt, citronsaft og finthakket hvidløg. Damp

fisken i 5 minutter. Server den ovenpå
grønkålsrisottoen, dryp med den resterende pesto
og drys med revet ost.