KIKKOMAN

Sitruunainen parsarisotto ja rapeaksi paistettua kalaa

kokonaisaika **90 min** **10 min** esivalmistelut **20 min** valmistus **60 min** marinointi

Ravintosisältö (per annos):
2.560 kJ / 611,5 kcal

Rasva: **29,5 g** Proteiini: **22,8 g**
Hiilihydraatit: **53,3 g**

AINEKSET

2 annosta

160 g	ruodotonta tilapiafileetä (tai muuta valkoista kalaa)
4 rkl	Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja sitruunaa
3,5 rkl	oliiviöljyä
1 hyppyselli nen	valkosipulirouhetta
500 ml	kasvislientä
250 ml	vettä
50 g	sipulia
125 ml	kuivaa valkoviiniä (esim. Vinho verde)
100 g	arborioriisiä (risottoriisiä)
	puolikkaan sitruunan raastettu kuori
1 tl	sitruunamehua
1 rkl	raastettua parmesaanijuustoa
50 g	maustamatonta tuorejuustoa
250 g	vihreää parsaa
1 tl	voita

VALMISTUS

Vaihe 1

Leikkaa kalafilee 4 osaan. Sekoita kulhossa 2 rkl Kikkomanin Ponzu-sitrussoijakastike, ½ rkl oliiviöljyä, valkosipulirouhe ja kalanpalat. Jätä jääkaappiin marinoitumaan tunniksi.

Vaihe 2

Kiehauta kasvisliemi ja vesi kattilassa. Vähennä lämpöä ja pidä liemi lämpimänä.

Vaihe 3

Silppua sipuli. Huuhdo parsa ja napsauta puumaiset kannat pois. Leikkaa nuput irti ja viipaloi varret.

Vaihe 4

Kuumenna pannulla 2 ½ rkl oliiviöljyä ja kuullota sipuli. Lisää sitten riisi ja sekoittele, kunnes riisi on hiukan läpikuultavaa. Lisää viini ja sekoita. Kun viini on haihtunut lisää pieni kauhallinen lämmintä lientä ja 1 rkl Kikkomanin Ponzu-sitrussoijakastike. Kun liemi on imeytynyt, lisää taas kauhallinen lientä. Jatka liemen lisäämistä samaan tapaan aina edellisen kauhallisen imeydyttyä. Pari minuuttia ennen viimeisen kauhallisen imeytymistä lisää viipaloidut parsan palat, raastettu sitruunankuori, sitruunamehu, parmesaanijuusto ja tuorejuusto.

Vaihe 5

Kuumenna samaan aikaan ½ rkl oliiviöljyä toisella

pannulla ja paista marinoidut kalanpalat kummaltakin puolelta.

Vaihe 6

Kuumenna voi pannulla ja paista parsannuppuja 2 minuuttia. Lisää 1 rkl Kikkomanin Ponzu-sitrussoijakastike ja paista vielä hetki.

Vaihe 7

Annostele risotto lautasille, asettele kalapalat sen päälle ja koristele parsannupuilla.