KIKKOMAN

Citronu risoto ar sparģeļiem un kraukšķīgu tilapiju

Kopējais laiks **90 min.** **10 min.** sagatavošanas laiks **20 min.** gatavošanas laiks **60 min.** marinēšanas laiks

Uzturvērtība (uz porciju):
2.560 kJ / 611,50 kcal

Tauki: **29,50 g** Olbaltumvielas: **22,80 g**
Ogļhidrāti: **53,30 g**

SASTĀVDAĻAS

2 Porcijas

160 g	tilapijas filejas bez asakām (vai citas baltās zivs)
4 ēdamk.	Kikkoman Pozu citronu
3,5 ēdamk.	olīveļļas
1 šķipsniņa	ķiploku granulu
500 ml	dārzeņu buljona
250 ml	ūdens
50 g	sīpolu
125 ml	sausa baltvīna (piemēram, Vinho Verde)
100 g	Arborio rīsu (risoto rīsu)
	Rīvēta miziņa no ½ citrona
1 tējk.	citrona sulas
1 ēdamk.	rīvēta parmezāna
50 g	krēmsiera
250 g	zaļo sparģeļu
1 tējk.	sviesta

PAGATAVOŠANA

Solis 1

Sagriez zivi 4 mazākos gabalos. Bļodā sajauc 2 ēdamkarotes Kikkoman sojas mērces ar citrusu Ponzu - citronu ar ½ ēdamkaroti olīveļļas, pievieno zivs gabalus, apkaisi ar ķiploku granulām un samaisi. Ievieto ledusskapī uz 60 minūtēm.

Solis 2

Katliņā uzvāri buljonu kopā ar ūdeni. Samazini liesmu un uzturi to siltu uz lēnas uguns.

Solis 3

Smalki sagriez sīpolu. Noskalo sparģeļus, nolauz un izmet to cietos galus. Nogriez sparģeļu maigos galiņus un atlikušos kātus sagriez ripiņās.

Solis 4

Pannā uzkarsē 2 ½ ēdamkarotes olīveļļas un apcep sīpolu. Tad pievieno rīsus un cep, līdz tie kļūst viegli caurspīdīgi. Pielej vīnu. Kad vīns iztvaikojis, pievieno 1 nelielu kausiņu silta buljona un 1 ēdamkaroti Kikkoman sojas mērces ar citrusu Ponzu - citronu. Pēc tam, kad buljons ir uzsūcies, pievieno nākamo kausiņu buljona (atkārto šo soli, līdz viss buljons ir izmantots). 2 minūtes pirms gatavošanas beigām pievieno sagrieztos sparģeļus, rīvētu citrona miziņu, citrona sulu, parmezānu un krēmsieru.

Solis 5

Tikmēr atsevišķā pannā uzkarsē ½ ēdamkaroti olīveļļas un apcep marinēto zivi no abām pusēm.

Solis 6

Citā pannā uzkarsē sviestu un apcep sparģeļu augšējos galiņus. Pēc 2 minūtēm pievieno 1 ēdamkaroti Kikkoman sojas mērces ar citrusu Ponzu - citronu un īsi apcep.

Solis 7

Sadali risoto pa šķīvjiem un pasniedz, dekorējot ar sparģeļu augšējiem galiņiem un cepto zivi.