

Risotto cremoso con kale y bacalao

Tiempo total **25 Mins.** 5 Mins. Tiempo de preparación **20 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
2.261 kJ / 540 Kcal

Grasas: **22 g** Proteínas: **33 g**
Carbohidratos: **45 g**

INGREDIENTES

2 porciones

1 cucharada de aceite de oliva
150 g de arroz arborio
125 ml de vino blanco
500 ml de caldo de pollo
30 g de kale
1 cucharada de mantequilla
150 g de lomo de bacalao
1,5 Kikkoman Salsa De Soja
cucharada con menos sal
naturalmente
fermentada
1 diente de ajo picado
1 de zumo de limón
cucharadita
1 cucharada de queso curado rallado
(Parmesano o Grana
Padano)
Pesto de kale:
25 g de pesto de kale
0,5 diente de ajo
0,25 de piñones
cucharada
1 cucharada de aceite de oliva
0,5 de zumo de limón
cucharadita
0,5 Kikkoman Salsa De Soja
cucharadita con menos sal
naturalmente
fermentada

PREPARACIÓN

Pasos 1

1 cucharada de aceite de oliva - **150 g** de arroz arborio - **125 ml** de vino blanco - **1 cucharada** Kikkoman Salsa De Soja con menos sal naturalmente fermentada - **500 ml** de caldo de pollo
Saltee el arroz en el aceite de oliva durante 1 minuto. Añada el vino blanco y la Salsa de Soja con menos sal Naturalmente Fermentada Kikkoman, y cocine hasta que el líquido se haya absorbido. Incorpore el caldo de pollo poco a poco, removiendo con regularidad.

Pasos 2

55 g de kale - **0,5 cucharada** diente de ajo - **0,25 cucharada** de piñones - **1 cucharada** de aceite de oliva - **0,5 cucharadita** de zumo de limón - **0,5 cucharadita** Kikkoman Salsa De Soja con menos sal naturalmente fermentada - **1 cucharada** de mantequilla
Lave y seque el kale. Retire los tallos duros y pique las hojas. Introduzca 25 g de kale en una batidora junto con el ajo, los piñones, el aceite de oliva, el zumo de limón y ½ cucharadita de Salsa de Soja con menos sal Naturalmente Fermentada Kikkoman. Triture hasta obtener una mezcla homogénea.

Cuando el arroz del paso 1 esté tierno y haya absorbido todo el líquido, añada el resto del kale y cocine durante 3 minutos más. Si es necesario, incorpore un poco más de caldo o agua. Finalice integrando la mantequilla y la mitad del pesto de kale.

Pasos 3

150 g de lomo de bacalao - **0,5 cucharada**

Kikkoman Salsa De Soja con menos sal

naturalmente fermentada - **1** diente de ajo picado

- **2 cucharaditas** de zumo de limón - **1 cucharada**
cucharada de queso curado rallado (Parmesano o
Grana Padano)

Unte el bacalao con la Salsa de Soja con menos sal
Naturalmente Fermentada Kikkoman, el zumo de
limón y el ajo picado. Cocínelo al vapor durante
unos 5 minutos. Sirva sobre el risotto de kale,
añada el pesto restante por encima y espolvoree
con el queso curado rallado.