

Rissoto de limón con espárragos y tilapia crujiente.

Tiempo total **90 Mins.** 10 Mins. Tiempo de preparación **20 Mins.** Tiempo de cocción **60 Mins.** Tiempo de marinado

Información nutricional (por porción)
2560 kJ / 611.5 Kcal

Grasas: **29,5 g** Proteínas: **22,8 g**
Carbohidratos: **53,3 g**

INGREDIENTES

2 porciones

160 g filetes de tilapia sin espinas (puede sustituirse por cualquier otro pescado blanco)
4 cucharadas Kikkoman Ponzu - Aderezo con Salsa de Soja y Vinagre, con Sabor a Limón
3,5 cucharadas de aceite de oliva
1 pellizco de ajo granulado
500 ml de caldo de verduras
250 ml de agua
50 g cebolla
125 ml de vino blanco seco (p.ej. Vinho verde)
100 g de arroz arborio (especial para rissoto)
1 cucharadita ralladura de medio limón
1 cucharadita de zumo de limón
1 cucharada de queso parmesano rallado
50 g queso crema
250 g de espárragos verdes
1 cucharadita de mantequilla

PREPARACIÓN

Pasos 1

Corte el pescado en 4 trozos pequeños. En un cuenco mezcle 2 cucharadas de Salsa [Kikkoman Salsa Ponzu Limón](#), ½ cucharada de aceite de oliva, añada los trozos de pescado, espolvoree con el ajo granulado y mezcle bien. Llévelo al frigorífico por 60 minutos.

Pasos 2

En un cazo coloque el caldo de verduras y el agua hasta que hiervan. Reduzca la intensidad y manténgalo a fuego lento.

Pasos 3

Corte finamente la cebolla. Escorra los espárragos y descarte cualquier extremo leñoso. Pique las puntas tiernas y corte en rodajas los tallos restantes.

Pasos 4

En una sartén, caliente 2 ½ cucharadas de aceite de oliva y sofría la cebolla. Incorpore el arroz y continúe hasta que se torne un poco transparente. Añada el vino y cuando este se evapore incorpore un cucharón pequeño de caldo caliente y una cucharada de Salsa [Kikkoman Salsa Ponzu Limón](#). Al evaporarse el caldo, añada otro cucharón de este (debe repetir esto hasta agotar el caldo). Dos minutos previos a la finalización de la cocción incorpore los espárragos troceados, la ralladura y

el zumo de limón, el queso parmesano y el queso crema.

Pasos 5

Mientras tanto, caliente $\frac{1}{2}$ cucharada de aceite de oliva en otra sartén y fría el pescado marinado por ambos lados.

Pasos 6

Caliente la mantequilla en otra sartén y sofría las puntas de los espárragos. Después de dos minutos añade 1 cucharada de Salsa [Kikkoman Salsa Ponzu Limón](#) y continúe sofriendo brevemente.

Pasos 7

Divida el risotto en los platos y sirva decorando con las puntas de los espárragos y el pescado frito.