

# 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.