KIKKOMAN

Risoto de limão com espargos e tilápia crocante

Tempo total **90 Mins.** **10 Mins.** Tempo de preparação **20 Mins.** Tempo de confeção **60 Mins.** Tempo de marinada

Informação nutricional (por porção)
2560 kJ / 611.5 kcal

Gorduras totais: **29,5 g** Proteína: **22,8 g**
Hidratos de carbono: **53,3 g**

INGREDIENTES

2 Porções

160 g	de filetes de tilápia sem espinhas (ou outro peixe branco)
4 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão
3,5 colheres de sopa	de sopa de azeite
1 pitada	de alho granulado
500 ml	de caldo de legumes
250 ml	de água
50 g	de cebola
125 ml	de vinho branco seco (por exemplo, vinho verde)
100 g	de arroz arbóreo (arroz para risoto)
	Raspa de meio limão ralada
1 colheres de chá	de sumo de limão
1 colheres de sopa	de parmesão ralado
50 g	de queijo creme
250 g	de espargos verdes
1 colheres de chá	de manteiga

PREPARAÇÃO

Passo 1

Corte o peixe em 4 pedaços mais pequenos. Numa tigela, misture 2 colheres de sopa de molho Kikkoman Ponzu Limão, ½ colher de sopa de azeite, adicione os pedaços de peixe, polvilhe com alho granulado e mexa. Coloque no frigorífico durante 60 minutos.

Passo 2

Ferva o caldo e a água num tacho. Reduza o lume e mantenha-o em lume brando.

Passo 3

Pique bem a cebola. Lave os espargos, parta e deite fora as pontas lenhosas. Corte as pontas tenras dos espargos e corte os restantes talos em fatias.

Passo 4

Numa frigideira, aqueça 2 ½ colheres de sopa de azeite e frite a cebola. De seguida, junte o arroz e deixe fritar até ficar ligeiramente transparente. Junte o vinho. Quando o vinho evaporar, adicione 1 concha de caldo quente e 1 colher de sopa de molho Kikkoman Ponzu Limão. Depois de o caldo ter evaporado, adicione outra concha de caldo (repita este passo até esgotar o caldo). 2 minutos antes do final da cozedura, adicione os espargos picados, a raspa de limão ralada e o sumo de limão, o parmesão e o queijo creme.

Passo 5

Entretanto, aqueça ½ colher de sopa de azeite numa frigideira separada e frite o peixe marinado de ambos os lados.

Passo 6

Aqueça a manteiga numa frigideira separada e frite as pontas dos espargos. Após 2 minutos, adicione 1 colher de sopa do molho Kikkoman Ponzu Limão e deixe fritar ligeiramente.

Passo 7

Divida o risoto pelos pratos e sirva guarnecido com pontas de espargos e peixe frito.