

Fresco risotto al limone con asparagi e tilapia croccante

Tempo totale **90 Min** 10 Min Tempo di preparazione **20 Min** Tempo di cottura **60 Min** Tempo di marinatura

Valori nutrizionali (per porzione):
2560 kJ / 611.5 kcal

Grassi: **29,5 g** Proteine: **22,8 g**
Carboidrati: **53,3 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

160 g di filetti di tilapia disossata (in alternativa è possibile usare qualsiasi altro pesce bianco)
4 cucchiaini Salsa Ponzu - una Miscela di Salsa di Soia, Aceto ed Aroma di Limone Kikkoman
3,5 cucchiaini di olio d'oliva
1 pizzico di aglio tritato
500 ml di brodo vegetale
250 ml di acqua
50 g di cipolla
125 ml di vino bianco secco
100 g riso Arborio
scorza grattugiata di mezzo limone
1 cucchiaino di succo di limone
1 cucchiaino di parmigiano grattugiato
50 g di crema di formaggio
250 g di asparagi verdi
1 cucchiaino di burro

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Tagliare il pesce in 4 pezzi più piccoli. In una ciotola, mescolare 2 cucchiaini di [Salsa Ponzu Soia e Limone Kikkoman](#) e ½ cucchiaino di olio d'oliva. Aggiungere quindi i pezzi di pesce, cospargere con aglio tritato e mescolare. Mettere in frigo per 60 minuti.

Passaggio 2

Far bollire il brodo in una casseruola. Ridurre il calore e tenerlo a fuoco basso.

Passaggio 3

Tritare finemente la cipolla. Sciacquare gli asparagi e scartare eventuali estremità legnose. Separare le punte tenere degli asparagi, tagliare gli steli a fette e tritarli.

Passaggio 4

In una padella riscaldare 2 ½ cucchiaini di olio d'oliva e friggere la cipolla. Quindi aggiungere il riso e cuocere fino a quando diventa leggermente dorato. Sfumare con il vino e, quando questo si sarà asciugato, aggiungere 1 mestolo di brodo caldo e 1 cucchiaino di [Salsa Ponzu Soia e Limone Kikkoman](#).

Passaggio 5

Dopo che il brodo è evaporato, aggiungerne un altro mestolo (ripetere questo passaggio fino a esaurimento). 2 minuti prima della fine della cottura, aggiungere gli asparagi tritati, la scorza di

limone grattugiata, il succo di limone, il parmigiano e la crema di formaggio.

Passaggio 6

Nel frattempo, scaldare $\frac{1}{2}$ cucchiaio di olio d'oliva in una padella e friggere il pesce marinato su entrambi i lati.

Passaggio 7

Scaldare il burro in un'altra padella e friggere le punte di asparagi. Dopo 2 minuti, aggiungere 1 cucchiaio di [Salsa Ponzu Soia e Limone Kikkoman](#) e finire di friggere.

Dividere il risotto nei piatti e servire decorando con punte di asparagi e pesce fritto.