



Risotto z dorszem i szparagami

Autor: najlepszewkuchni.pl

Risotto z dorszem i szparagami polecam na obiad. Zdrowe danie dla każdego.

Danie: **Obiad**,

Osób: **2**

Czas: **Do 30 min**

Poziom trudności: **Średnie**



Wanie

Krok 1

Nastawiamy piekarnik na 180°C.

Krok 2

Dorsza pokroić na kawałki, skropić sokiem z cytryny oraz posypać solą i pieprzem.Włożyć do żaroodpornego naczynia. Na każdy kawałek nałożyć plasterek masła. Piec pod przykryciem przez 40 minut.

Krok 3

Szparagi obrać, umyć i związać w pęczek. Zalać małą ilością wody, dodać łyżeczkę soli i łyżeczkę masła. Gotować 15 minut. Część szparagów pokroić w drobną kostkę.

Krok 4

W garnku podsmażamy pokrojoną cebulę oraz czosnek przeciśnięty przez praskę. Następnie wsypujemy ryż i smażymy całość koło 1 minuty.

Krok 5

Stopniowo podlewamy ryż bulionem. Kolejną porcję dodajemy w momencie wchłonięcia przez ryż poprzedniej. Gotujemy ryż około 20 minut. Pod koniec dodajemy kawałki szparaga.

Krok 6

Przyprawiamy do smaku solą i pieprzem. Dodajemy również 3 łyżki śmietanki Łaciatej i łyżkę masła. Całość ostrożnie mieszamy.

Krok 7

Formujemy ryż na talerzu, na wierzch nakładamy większe kawałki szparagów i spory kawałek ryby.

Wskazówki

Przed podaniem skropić cytryną i posypać solą morską.

Składniki:

200 g ryżu arborio
200 g dorsza
4 szklanki bulionu
1 cebula
100 g szparagów
2 ząbki czosnku
3 łyżki śmietanki Łaciatej 30%
20 g masła Łaciate
Oliwa
Sól
Pieprz
Cytryna