

# Citroenrisotto met asperges en krokante tilapia

totale tijd **90 min.** 10 min. voorbereidingstijd 20 min. kooktijd 60 min. marineertijd

Voedingswaarde (per portie):  
**2560 kJ / 611.5 kcal**

Vetten: **29,5 g** Eiwitten: **22,8 g**  
Koolhydraten: **53,3 g**

## INGREDIËNTE

### N

2 porties

<b>160 g</b>	tilapiafilets zonder graat (of andere witte vis)
<b>4 eetlepels</b>	Kikkoman Ponzu - een Mengsel van Sojasaus, azijn en citroensmaakstof
<b>3,5 eetlepels</b>	olijfolie
<b>1 snufje</b>	knoflookgranulaat
<b>500 ml</b>	groentebouillon
<b>250 ml</b>	water
<b>50 g</b>	ui
<b>125 ml</b>	droge witte wijn (bijv. vinho verde)
<b>100 g</b>	arboriorijst (risottorijst) rasp van halve citroen
<b>1 theelepel</b>	citroensap
<b>1 eetlepel</b>	geraspte Parmezaanse kaas
<b>50 g</b>	roomkaas
<b>250 g</b>	groene asperges
<b>1 theelepel</b>	boter

## VOORBEREIDING

### Stap 1

Snijd de vis in 4 kleinere stukken. Meng 2 eetlepels [Kikkoman Ponzu Citroen](#) en ½ eetlepel olijfolie in een kom. Voeg de stukken vis toe, bestrooi met knoflookgranulaat en roer. Zet 60 minuten in de koelkast.

### Stap 2

Breng de bouillon en het water in een steelpan aan de kook. Zet op een laag vuurtje.

### Stap 3

Snijd de ui fijn. Spoel de asperges af en verwijder alle houtachtige uiteinden. Snijd de malse uiteinden van de asperges af en snijd de overgebleven stengels in plakjes.

### Stap 4

Verhit 2 ½ eetlepel olijfolie in een koekenpan en fruit de ui. Voeg dan de rijst toe en bak tot deze licht glazig wordt. Voeg de wijn toe. Als de wijn verdampt is, 1 pollepel warme bouillon en 1 eetlepel [Kikkoman Ponzu Citroen](#) toevoegen. Nadat de bouillon verdampt is, voeg je nog een pollepel bouillon toe (herhaal deze stap tot de bouillon op is). Voeg 2 minuten voor het einde van het koken de gehakte asperges, citroenrasp en citroensap,

parmezaan en roomkaas toe.

### **Stap 5**

Verhit ondertussen ½ eetlepel olijfolie in een aparte pan en bak de gemarineerde vis aan beide kanten.

### **Stap 6**

Verhit de boter in een aparte koekenpan en bak de aspergepunten. Voeg na 2 minuten 1 eetlepel [Kikkoman Ponzu Citroen](#) toe en bak kort mee.

### **Stap 7**

Verdeel de risotto over borden en garneer met aspergepunten en gebakken vis.