

Süllő filé, spárgás rizottó

2	30	4
Nehézség	Perc	fő

Allergének:



Hozzávalók

Süllő filé

- 500 g süllő filé
- 30 g vaj
- 1 db citrom
- 20 ml száraz fehérbor
- olívaolaj

Spárgás rizottó

- 280 g rizottó rizs
- 80 g krémsajt
- 60 g parmezán
- 60 g vöröshagyma
- 20 ml olívaolaj
- 50 g vaj
- 120 ml száraz fehérbor
- 800 ml zöldség alaplé
- 250 g zöld spárga
- 30 g cukor
- só
- őrölt fekete bors



1. Süllő filét beirdaljuk, sózzuk, fél citrom haját ráreszeljük, és ráöntjük az olíva olajt. Hűtőben tároljuk min. fél órát, addig elkészítjük a rizottót.
2. Kb 0,8 liter vizet forralunk beletesszük a sót, cukrot, negyed citromot, a megtisztított spárgát és 4 percig főzzük. A megfőtt spárgát jeges vízbe hűtjük, 2-4 cm darabokra vágjuk félretesszük.
3. Finomra vágott hagymát az olívaolajon és 20 g vajon üvegesre pároljuk, hozzáadjuk a rizottó rizst, folyamatos keverés közben a fehérbort és alaplevet. Mindig csak keveset, ne legyen rajta bő folyadék, az elpárolgott folyadékot pótoljuk! 8-10 perc után beletesszük a krémsajtot és a spárga szárát, még 2-4 percig pároljuk. A virágját tegyük félre a tálaláshoz, díszítéshez.
4. Hozzákerül a parmezán, a maradék vaj és pihentetjük pár percet. Az olaszok azt mondják "riso all'onda", ami azt jelenti: hullámszik ha megrázzuk az edényt, azaz összeállt, nem teljesen szárazra főtt rizs.
5. Süllő filét kivajazott tapadás mentes tepsibe tesszük bőrrel felfelé, hozzáadjuk a maradék olívaolajat, negyed citrom levét, fehérbort és előmelegített 180 fokos sütőben, a hal vastagságától függően 5-7 perc alatt megsütjük.



Google Play



App Store

