



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Risotto med fennikel og torsk

Det skal du bruge

1 stk skalotteløg
1 fed hvidløg
½ stk fennikel
150 g risottoris
½ dl hvidvin cooking wine
½ pose grøntsagsbouillon
2 stk torskfiletter (har været frosset)
2 pakker tanelli ost
½ pakke bredbladet persille
½ pakke dild, frisk

Du skal selv have:

Mel, Olie, Olivenolie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1** Pil løg og hvidløg og hak fint. Skær top og bund af fennikel, del den og skær i tern.
- 2** **Risotto:** Svits løg, hvidløg og fennikel i lidt olivenolie i en stor gryde ved medium varme 1-2 min. Tilsæt ris og vend godt rundt. Tilføj hvidvin og lad det koge ind. Opløs bouillon i 5 dl kogende vand. Tilsæt bouillon til risene lidt ad gangen, så det lige dækker. Lad det koge ind ved medium varme ca. 20 min. så væden opsuges af risene.
- 3** **Fisk:** Varm imens en stegepande op med lidt olie. Vend fisken i mel og krydr med salt og peber. Steg 2-3 min. på hver side og sæt til side.
- 4** Riv osten fint. Skyl persille og dild og hak det fint.
- 5** **Mantecatura/afrunding:** Bland osten, ½ spsk smør og hakkede krydderurter i risottoen, når den er let al dente. Smag til med salt og peber.
- 6** Servér risottoen med den stegte fisk.

Allergener

Fisk, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Svovldioxid

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion:	2.183 kj / 522 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	12,8 g
heraf mættede fedtsyrer	6,0 g
Kulhydrat	64,0 g
heraf sukkerarter	2,2 g
Protein	37,7 g
Salt	2,4 g
Kostfibre	1,2 g