



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