



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sitronbakt torskfilet med spinatrisotto, squash, pepperoni og tomatsalsa

Spinatrisotto

1 stk sjalottløk
1 pakke grønnsaksbuljong
150 g risottoris
50 g spinat
1 pakke Grana Padano
½ stk sitron
🏠 5 dl vann
🏠 1 ss smør

Sitronbakt torskfilet

325 g torskfilet
½ stk sitron

Squash og pepperoni

½–1 stk squash
1 pakke pepperonipølse i skiver

Servering

1 pakke tomatsalsa

🏠 olje
🏠 olivenolje
🏠 salt
🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Spinatrisotto:** Skrell og finhakk løken. Kok opp 5 dl vann, og bland inn buljongen. Varm opp en annen kjele til middels varme, og ha i litt olje. Stek løken og risottorisene i omtrent 2 minutter, til løken er blank. Tilsett buljongvannet en øse av gangen, og la vannet koke nesten helt bort før du tilsetter neste øse. Gjenta dette til risottoen har kokt i 15–18 minutter og har ønsket konsistens. Rør hele tiden i risen med en tresleiv. Risen skal helst ha litt tyggemotstand. Tilsett litt mer vann hvis risottoen blir for tykk.
- 3 **Sitronbakt torskfilet:** Skyll fisken i kaldt vann, og tørk den lett. Fordel den utover et stekebrett med bakepapir. Finriv litt sitronskall (kun det gule) på et rivjern). Ringle litt olivenolje over fisken, topp med sitronskallet. Krydre med salt og pepper. Stek fisken i ovnen i omtrent 12 minutter, eller til den flaker seg med et lett trykk med fingeren.
- 4 **Squash og pepperoni:** Skyll og kutt squashen i fire på langs. Skjær bort den vannete innmaten på squashen, og kutt resten i terninger. Kutt pepperonipølseskivene i strimler. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek squashterningene og pølsestrimlene i omtrent 3 minutter.
- 5 **Spinatrisotto, fortsettelse:** Skyll spinaten, og vend den inn i risottoen. La det koke mens du finriver Grana Padano-osten på et rivjern. Vend osten og 1 ss smør inn i risottoen, og smak til med salt, pepper og litt saft fra sitronen.
- 6 **Servering:** Server tomatsalsaen til retten.

Tips fra kokken: Kjør halvparten av spinaten til en puré som du tilsetter risottoen mot slutten av kokingen for å få en irrgrodd og delikat farge.