



FÄNKÅLSRISOTTO med grillad havskatt

SÅ HÄR GÖR DU:

1. Strimla fänkål och hacka lök och vitlök så smått du kan.
2. Lägg fänkål, lök och vitlök i kastrull med olivolja. Svetta några minuter innan du häller i riset och rör om. Låt allt fräsa någon minut men inte så det får färg.
3. Tillsätt vitt vin och låt det koka in någon minut. Sänk värmen till medel och späd med buljong, lite i taget och rör om. Fortsätt späda med buljong så fort riset börjar bli torrt och upprepa tills riset är klart. Dra kastrullen åt sidan och addera en rejäl klick smör och parmesan. Hacka fänkålsdillen och stjälkarna på löken och lägg i det i risotton. Smaka av med salt.
4. Skär bort större delen av blasten på löken och dela på mitten. Skär morötter tuggstora bitar. Stek lök och morötter i smör. När de börjar få färg stör du en nypa socker över allt och fortsätter steka någon minut. Lägg på fat till servering.
5. Torka fisken torr med papper. Häll lite olja över fisken och gnid in den. Grilla på hög värme tills den fått en fin yta. Baka klart i ugnen eller på indirekt värme på grillen tills innertemp på ca 45-50C.

Lägg upp allt på en tallrik och njut. Ha nu en fin vecka så hörs vi på torsdag.

INGREDIENSER:

(receptet är för 2 personer)

- 2 st bitar havskatt, torskrygg, marulk eller hälleflundra (ca 150-200gr styck)
- 1 st knipplök
- 2-3 st morötter
- 2 nävar risottoris (typ avorio, arborio etc)
- 2 st schalottenlök
- 1 st liten fänkål eller ½ lite större. (spara fänkålsdillen till slutet)
- 1 st vitlöksklyfta
- 1,5 dl vitt vin
- 4-6 dl kycklingbuljong (från tärning turning)
- 1 rejäl klick smör
- 1 dl riven parmesan
- Salt och
- socker

VINTIPS!

Till denna rätt vill jag tipsa om Saint Clair Vicar's Choice Sauvignon Blanc – ett oerhört gott vin som jag köpt på flaska under flera år men som nu också finns på box i systembolagets beställningssortiment

Artikelnr: 71286 • Pris: 289 kr • Volym: 3000 ml



FLER RECEPT HITTAR DU PÅ:
www.smartsenior.se/fredagstipset