



Fisk med skaldjursrisotto

Shellfish risotto with fried fish

4 personer

600 g fisk (till exempel uer, röding eller bleka)

3 dl risottoris

1 dl olivolja

1 hackad bananschalottenlök

2 dl vitt vin

8 dl skaldjursbuljong

2 dl riven parmesan

75 g mjukt smör

100 g skalade räkor eller kräftstjärtar

2 finskurna salladslökar
2 msk finskuren gräslök
rivet skal och juice av en citron

1 fänkål

½ rödlök

100 g babyspenat

juice av en citron

salt och peppar

4 servings

600 g fish, such as rose fish, char or pollack

3 dl arborio rice

1 dl olive oil

1 chopped banana shallot

2 dl white wine

8 dl shellfish stock

2 dl grated Parmesan cheese

75 g softened butter

100 g peeled shrimp or crayfish tails

2 minced scallions

2 tbsp minced chives

grated lemon zest and lemon juice

1 head fennel

½ red onion

100 g baby spinach

2 tbsp olive oil

juice of one lemon

salt and pepper

Torrakta fisken och låt stå kallt i ca 30 minuter.

Stek löken i olivoljan tills den är mjuk och glansig. Tillsätt riset och stek ytterligare någon minut. Tillsätt vinet och låt det koka in. Tillsätt buljong så att det täcker riset och låt koka på svag värme under lock. Rör om då och då med slickepott eller träslöv. Tillsätt mer och mer av buljongen efterhand och låt koka in. Riset är färdigt när det är mjukt, men fortfarande har lite kärna kvar. Rör om, lägg på locket och ställ åt sidan.

Skiva fänkål och rödlök tunt till salladen. Blanda fänkål, lök, olivolja och citronjuice. Smaka av med salt och peppar.

Stek fisken på båda sidor i en varm panna med lite smör och olivolja. Innertemperaturen ska vara 48°C.

Rör ner smör, parmesan, skaldjur, gräslök, salladslök och riven citron i risotton. Värm den vid behov. Tillsätt lite vatten om den blir för tjock, den ska vara krämig, smaka av med salt, peppar och eventuellt ytterligare citronsaft.

Servera fisken med risotto, sallad och babyspenat.

Salt the fish and refrigerate for about 30 minutes.

Fry the onion in olive oil until soft and shiny. Add the rice and fry for another minute. Add the wine and stir until it is absorbed. Add enough stock to cover the rice, cover the pot, and simmer on low heat. Stir occasionally with a spatula or wooden spoon. Gradually add more stock as you go, letting the rice absorb it. The rice is ready when it is soft, but with a slight bite. Stir, cover, and set aside.

Thinly slice the fennel lengthwise. Thinly slice the red onion. Combine the fennel, onion, olive oil, and lemon juice. Season with salt and pepper.

Fry the fish on both sides in a hot pan with a bit of butter and olive oil. The internal temperature should be about 48°C.

Stir the butter, Parmesan, shellfish, chives, scallion, and grated lemon into the risotto. Heat if needed. Add water if it has gotten too thick; it should be creamy. Season with salt, pepper, and another squeeze of lemon, if you like.

Serve the fish with the risotto, fennel salad, and baby spinach.