

Pannestekt torsk med sopprisotto



600 g torskeloin (torskefilet uten skinn og bein)

1 lime

1 løk, finhakket

100 g sopp, kuttet i skiver

2 ss rapsolje

300 g risottoris

4 dl hvitvin

8 dl kraft (fisk-, kylling- eller grønnsakskraft)

4 ss smør

4 ss finrevet Parmigiano Reggiano

Salt og pepper

1 dl grovhakkede hasselnøtter

Friske urter

- Krydre torskefiletene med salt og pepper.
- Fres løken i rapsolje til den er blank og myk i en kjele. Ha i risottorisen og soppen og la frese under omrøring i 2 minutter.
- Ha vinen i kjelen og kok under omrøring til vinen er kokt inn i risen. Rør hele tiden.
- Spe med en øse kraft. Kok under omrøring til kraften også er kokt inn. Fortsett til all kraften er i kjelen. La koke til risen er al dente. Det vil si ferdigkokt, men fortsatt har en fast kjerne. Dette tar totalt 12-15 minutter.
- Dra kjelen av varmen og vend inn 2 ss smør og Parmigiano Reggiano. Smak til med salt og pepper. La risottoen hvile i 3-5 minutter.

- Mens risottoen koker steker du torsken i en stekepanne i 2 ss smør til den er gjennomstekt. Dette tar ca 5 minutter på hver side. Press limen over fisken like før servering.
- Anrett fisken på risottoen og strø hasselnøtter og friske urter over.

Tips: Stek gjerne litt ekstra sopp og ha over retten ved servering.