

Risotto à l'espadon et à la courgette *(Plats principaux à base de pâtes et de riz)*



Préparation

Couper les courgettes en cubes et les faire sauter à la poêle avec un peu d'huile d'olive. Réserver. Couper l'espadon en cubes et le faire cuire dans la même poêle. Réserver. Toujours dans la même poêle, sans la laver, faire cuire l'oignon haché, puis le riz dans l'huile chaude et ajouter le jus de citron jusqu'à ce que tout soit bien mélangé. Faire cuire le risotto en ajoutant progressivement du bouillon de légumes chaud tout en remuant, puis assaisonner avec du sel et ajouter les courgettes, l'espadon, le persil et le zeste de citron râpé. Incorporer un peu d'huile d'olive (une cuillerée est plus que suffisante). Servir chaud.

Conseils

Nous vous conseillons d'utiliser toujours la même poêle pour faire cuire les différents ingrédients: le risotto aura ainsi plus de saveur et vous n'aurez pas besoin d'ajouter d'huile.

Anecdotes

L'espadon, que l'on trouve facilement dans la mer Méditerranée près du détroit de Messine, est souvent confondu avec un autre poisson similaire, le 'tetrapturus belone'. Cependant, alors que ce dernier a un rostre (son "éperon") de forme cylindrique, l'espadon a un rostre plat.

Information

Préparation 30 minutes

Temps total 20 minutes

Pour X Pour 2 personnes

Niveau de difficulté Facile

la terra di Puglia



ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Sconto del 10%

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

Ingrédients

Riz 160 grammes

Espadon (Une tranche de filet d'espadon)

Courgettes (3 courgettes)

Citron (Le jus et le zeste d'un citron)

Oignons (Un petit morceau d'oignon)

Persil (Quelques feuilles de persil)