Sandacz na pomidorowo-groszkowym risotto

14 sierpnia 2012

Jak to zazwyczaj bywa w przypadku dobrego, domowego risotto, po jego spróbowaniu czujemy taką błogość w ustach, że wspomnienie intensywnego wysiłku przygotowywania potrawy staje się błyskawicznie historią. Czyli krótko - jest pracochłonne, ale warto je przyrządzić. To risotto ma wyraźny smak pomidorów, parmezanu i groszku oraz ciekawą konsystencję, bo strąki groszku, w kontraście do delikatnego ryżu, pozostają do końca chrupiące. Złoty sandacz usmażony na maśle, ze względu na łagodny smak, dopełnia kompozycję dania.

Składniki na 3 osoby:

Sandacz:

- 3 filety z sandacza ze skórą
- 1 ząbek czosnku
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka masła
- parenaście gałązek świeżego tymianku
- mąka pszenna do oprószenia ryby
- sól, pieprz

Risotto:

- 1 cebulka
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 250 g ryżu arborio
- 500 ml bulionu warzywnego
- 500 ml soku pomidorowego
- 150 g młodych strączków zielonego groszku
- 100 g zielonego groszku (świeżego lub mrożonego)
- 50 g startego parmezanu
- 1 łyżka masła
- sól, pieprz

1. Przygotowanie potrawy zaczynamy od pomidorowego risotto. Posiekaną drobno cebulkę dodajemy razem z ryżem na rozgrzaną oliwę i mieszając, smażymy na średnim ogniu, aż cebula będzie miękka a ryż obtoczy się w oliwie. Należy uważać, żeby nie uprażyć ryżu zbyt mocno.
2. Do bulionu dolewamy sok pomidorowy. Zmniejszamy ogień pod ryżem. Do ryżu wlewamy łyżkę wazową powstałego płynu i stale mieszamy, aż ryż wchłonie cały płyn, uważając przy tym by nie przypalić potrawy. Dolewamy kolejne porcje płynu i powtarzamy proces tak długo, aż ryż będzie al dente, to znaczy będzie prawie miękki z wyczuwalnym twardszym środkiem. Potrwa to około 30 minut.
3. Na około 5 minut przed końcem przygotowania risotto dodajemy umyte i przekrojone na pół pod kątem strączki groszku i groszek.
4. Gdy ryż jest już al dente, a risotto ma kremową konsystencję zdejmujemy je z ognia, dodajemy starty parmezan, łyżkę masła i mieszamy. Sprawdzamy smak i doprawiamy pieprzem i solą.
5. Przygotowanie sandacza trwa w sumie około 10 minut. Najpierw należy go oczyścić, ewentualnie usunąć łuski, umyć, pokroić w mniejsze części, posolić i popieprzyć z obu stron. 5 minut przed końcem przygotowywania risotto należy oprószyć rybę od strony skórki mąką pszenną, wlać oliwę na patelnię, włączyć pod nią ogień i położyć rybę skórką do dołu na zimnej patelni.
6. Smażymy rybę na małym ogniu, aż jej skórka stanie się złota. Dodajemy masło i czosnek i przewracamy rybę na drugą stronę. Smażymy jeszcze przez około 1-1,5 minuty polewając rybę masłem z patelni. Gotowego sandacza układamy na porcji risotto i serwujemy od razu po przygotowaniu.