

# Enkla fisktacos med krispiga grönsaker

Total tid **70 Min.** 7 Min. Tid för förberedelse 3 Min. Tillagningstid 60 Min. Tid för marinering

Näringsinnehåll (per portion):  
**2547 kJ / 608 kcal**

Fett: **19,1 g** Protein: **31,6 g**  
Kolhydrater: **74,8 g**

## INGREDIENSE

### R

2 Portioner

<b>200 g</b>	benfria tilapiafiléer (eller annan vit fisk)
<b>1 msk</b>	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
<b>3 tsk</b>	olivolja
<b>0,5 tsk</b>	honung
<b>0,5 tsk</b>	Kikkoman Kryddis Chilisås för Kimchi
<b>1 nypa</b>	vitlöksgranulat
<b>6</b>	tacoskal/minitortillas
<b>0,5</b>	rödlök (40 g)
<b>140 g</b>	körsbärstomater
<b>1</b>	avokado
<b>100 g</b>	rädisor
<b>1</b>	liten gurka
<b>120 g</b>	tjock naturell yoghurt eller grekisk yoghurt
<b>2 tsk</b>	dijonsenap
<b>1 tsk</b>	engelsk senap
	Några myntablad

## FÖRBEREDELSE

### Steg 1

Blanda [Kikkoman sojasås](#), 1 tsk olivolja, honung och [Kikkoman Kimchi chilisås](#) i en skål, tillsätt fiskbitar, strö över vitlöksgranulat, rör om. Ställ in i kylan i minst 60 minuter.

### Steg 2

Hacka löken fint. Skär körsbärstomater i mindre bitar. Skär rädisorna och gurkan i tunna skivor. Skär avokadon i skivor.

### Steg 3

Blanda naturell yoghurt med senap.

### Steg 4

Hetta upp resterande olivolja i en panna och stek fisken på båda sidor. Efter stekning, låt svalna något och flaga med en gaffel till mindre bitar.

### Steg 5

Fyll varje taco med avokado, rädisor, gurka, fisk, körsbärstomater och lök. Dekorera med sås och myntablad.

