

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):
2.547 kJ / 608 kcal

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

INGREDIENSER

2 Portioner

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

