

Enkel fisketaco med sprø grønnsaker

total tid **70 min.** 7 min. tilberedningstid 3 min. koketid 60 min. marineringstid

Næringsinnhold (per porsjon):
2547 kJ / 608 kcal

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

INGREDIENSE

R

2 porsjoner

200 g	beinfri filet av tilapia (eller annen hvit fisk)
1 ss	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
3 ts	olivenolje
0,5 ts	honning
0,5 ts	Kikkoman Krydret Chilisaus til Kimchi
1 klype	hvitløksgranulat
6	tacoskjell eller minitortillaer
0,5	rødløk (40 g)
140 g	cherrytomater
1	avokado
100 g	reddik
1	liten agurk
120 g	tykk yoghurt naturell eller gresk yoghurt
2 ts	dijonsennep
1 ts	engelsk sennep
	Noen mynteblader

TILBEREDNING

Steg 1

Bland [Kikkoman Soyasaus](#), 1 ts olivenolje, honning og [Kikkoman Kimchi Chili Sauce](#) i en bolle. Tilsett fiskestykkene, dryss over hvitløksgranulat og rør om. La stå i kjøleskapet i minst 60 minutter.

Steg 2

Finhakk rødløken. Skjær cherrytomatene i mindre biter. Skjær reddikene og agurken i tynne skiver. Skjær avokadoen i skiver.

Steg 3

Bland yoghurten med begge sennepstypene.

Steg 4

Varm opp resten av olivenoljen i en panne og stek fisken på begge sider. La den kjøle seg litt av etterpå, og riv den i mindre biter med gaffel.

Steg 5

Fyll hver taco med avokado, reddik, agurk, fisk, cherrytomater og rødløk. Pynt med saus og mynteblader.