

Proste w przygotowaniu rybne tacos z chrupiącymi warzywami

Czas ogółem **70 min** 7 min Czas przygotowania 3 min Czas gotowania 60 min Czas marynowania

Wartości odżywcze (na porcję)

2.547 kJ / 608 kcal

Tłuszcz: **19,1 g** Białko: **31,6 g**

Węglowodany: **74,8 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

200 g	filetów z tilapii, bez ości i skóry (lub z innej białej ryby)
1 łyżka	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
3 łyżeczki	oliwy z oliwek
0,5 łyżeczki	miodu
0,5 łyżeczki	<u>Pikantny sos z papryką chili do Kimchi Kikkoman</u>
1 szczypta	czosnku granulowanego
6	muszelek taco lub mini tortilli
0,5	czerwonej cebuli (40 g)
140 g	pomidorków koktajlowych
1	awokado
100 g	rzodkiewek
1	niewielki ogórek
120 g	gęstego jogurtu naturalnego lub jogurtu greckiego
2 łyżeczki	musztardy dijon
1 łyżeczka	musztardy stołowej
	kilka listków mięty

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

W miseczce wymieszaj Sos sojowy Kikkoman, 1 łyżeczkę oliwy, miód i Sos z chili do kimchi Kikkoman. Dodaj kawałki ryby. Posyp czosnkiem granulowanym i wymieszaj. Odstaw do lodówki na co najmniej 60 minut.

Krok 2

Cebulę drobno posiekaj. Pomidorki pokrój na mniejsze kawałki. Rzodkiewki i ogórka pokrój w cienkie plastry. Awokado pokrój w plastry.

Krok 3

Jogurt naturalny wymieszaj z musztardą.

Krok 4

Na patelni rozgrzej pozostałą oliwę i smaż rybę z obu stron. Po upieczeniu lekko ostudź i podziel za pomocą widelca na mniejsze kawałki.

Krok 5

Muszelki taco wypełnij awokado, plasterkami rzodkiewek i ogórków, rybą, pomidorkami i cebulą. Udekoruj sosem i listkami mięty.