

# 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)  
**2547 kJ / 608 kcal**

Tłuszcz: **19,1 g** Białko: **31,6 g**  
Węglowodany: **74,8 g**

## SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

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