

# Nemme fisketacos med sprøde grøntsager

Samlet tid **70 min.** 7 min. Arbejdstid 3 min. Tilberedningstid 60 min. Marineringstid

Næringsindhold:  
**2547 kJ / 608 kcal**

Fedt: **19,1 g** Protein: **31,6 g**  
Kulhydrater: **74,8 g**

## INGREDIENSE

### R

2 Portioner

<b>200 g</b>	udbenet tilapiafilet (eller anden hvid fisk)
<b>1 spsk.</b>	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
<b>3 tsk.</b>	olivenolie
<b>0,5 tsk.</b>	honning
<b>0,5 tsk.</b>	Kikkoman Krydret Chilisaucé til Kimchi
<b>1 nip</b>	hvidløgspulver
<b>6</b>	tacoscaller / små tortillas
<b>0,5</b>	rødløg (40 g)
<b>140 g</b>	cherrytomater
<b>1</b>	avocado
<b>100 g</b>	radiser
<b>1</b>	lille agurk
<b>120 g</b>	tyk yoghurt naturel eller græsk yoghurt
<b>2 tsk.</b>	dijonsennep
<b>1 tsk.</b>	engelsk sennep
	Enkelte mynteblade

## FREM GANGSMÅDE

### Step 1

Bland [Kikkoman Sojasauce](#), 1 tsk. olivenolie, honning og [Kikkoman Kimchi Chilisaucé](#) sammen i en skål. Tilsæt fisk og hvidløgspulver og rør det hele sammen. Sæt fisken på køl i mindst 60 minutter.

### Step 2

Hak løget fint og skær tomaterne i små stykker. Skær radiserne og agurken i tynde skiver og skær avocadoen i skiver.

### Step 3

Bland naturel yoghurt med de to slags sennep.

### Step 4

Opvarm resten af olien på en pande og steg fisken på begge sider. Når fisken er tilberedt, stilles den til side, så den kan køle let af. Herefter rives stykkerne let fra hinanden med en gaffel.

### Step 5

Fyld hver taco med avocado, radiser, agurk, fisk, tomater og løg. Pynt med sauce og mynteblade.