

Semplicissimi tacos di pesce con verdure croccanti

Tempo totale **70 Min** 7 Min Tempo di preparazione 3 Min Tempo di cottura 60 Min Tempo di marinatura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.547 kJ / 608 kcal

Grassi: **19,1 g** Proteine: **31,6 g**
Carboidrati: **74,8 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

200 g di filetti di tilapia disossata. In alternativa è possibile usare qualsiasi altro pesce bianco

1 cucchiaio Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman

3 cucchiai di olio d'oliva

0,5 di miele

cucchiaio

0,5 Salsa Piccante al

cucchiaio Peperoncino Kimchi Kikkoman

1 pizzico di aglio tritato

6 taco/mini tortillas

0,5 cipolla rossa (40 g)

140 g di pomodorini ciliegini

1 avocado

100 g di ravanelli

1 piccolo cetriolo

120 g di yogurt naturale o yogurt greco

2 cucchiai di senape di Digione

1 cucchiaio di senape inglese

Qualche foglia di menta

PREPARAZIONE

Passaggio 1

In una ciotola mescolare la Salsa di Soia Kikkoman, 1 cucchiaino di olio d'oliva, miele e Salsa Kimchi al Peperoncino Kikkoman. Aggiungere i filetti di pesce, cospargere con aglio tritato e mescolare. Mettere in frigo per almeno 60 minuti.

Passaggio 2

Tritare finemente la cipolla. Tagliare i pomodorini in pezzetti piccoli. Tagliare i ravanelli e il cetriolo a fette sottili. Tagliare l'avocado a fette.

Passaggio 3

Mescolare lo yogurt naturale con la senape

Passaggio 4

Scaldare l'olio d'oliva rimasto in una padella e friggere il pesce su entrambi i lati. Dopo la frittura, raffreddare leggermente e rompere con una forchetta in pezzi più piccoli.

Passaggio 5

Riempire ogni taco con avocado, ravanello, cetriolo, pesce, pomodorini e cipolla. Decorare con la salsa e le foglie di menta.