KIKKOMAN

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 cucchiaini	di olio d'oliva
0,5 cucchiaino	di miele
0,5 cucchiaino	Salsa Piccante al 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 cucchiaini	di senape di Digione
1 cucchiaino	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.