

Çıtır Sebzeli Yapımı Kolay Balık Taco

toplam süre **70 dak.** 7 dak. hazırlık süresi 3 dak. pişme süresi **60 dak.** marine süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
2547 kJ / 608 kcal

Yağ: **19,1 gr** Protein: **31,6 gr**
Karbonhidrat: **74,8 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

200 gr kılçıksız tatlı su çipurası (tilapia) filetosu (veya başka bir beyaz etli balık)
1 yemek kaşığı Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
3 tatlı kaşığı zeytinyağı
0,5 tatlı kaşığı bal
0,5 tatlı kaşığı Kikkoman Kimchi Acı Biberli Sosu
1 tutam granül sarımsak
6 adet mini tortilla/taco ekmeği
0,5 kırmızı soğan (40 gr)
140 gr çeri domates
1 avokado
100 gr turp
1 salatalık (küçük boy)
120 gr doğal koyu yoğurt veya süzme yoğurt
2 tatlı kaşığı Dijon hardalı
1 tatlı kaşığı İngiliz hardalı
Birkaç nane yaprağı

HAZIRLANIŞ

Adım 1

[Kikkoman Soya Sosu](#), 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, bal ve [Kikkoman Kimchi Acı Biberli Sosu](#) ile beraber bir kaptaki karıştırın, balığı ekleyin ve üzerine granül sarımsak serpin ve tekrar karıştırın. Marine için bir saat boyunca buzdolabında bekletin.

Adım 2

Soğanı ince ince doğrayın. Çeri domatesleri daha küçük parçalara kesin. Turpları ve salatalığı ince ince dilimleyin. Avokadoyu da dilimler halinde kesin.

Adım 3

Yoğurdu hardallarla karıştırın.

Adım 4

Kalan zeytinyağını tavada ısıtın ve balığın her iki yüzünü de kızartın. Kızaran balık filetoalarını biraz soğuduktan sonra çatal yardımıyla daha küçük parçalara bölün.

Adım 5

Tacoların içini avokado, turp, salatalık, balık, domates ve soğanla doldurduktan sonra sos ve nane yaprakları ile süsleyin. Afiyet olsun!