

Tacos de peixe fáceis com legumes estaladiços

Tempo total **70 Mins.** 7 Mins. Tempo de preparação 3 Mins. Tempo de confeção 60 Mins. Tempo de marinada

Informação nutricional (por porção)
2547 kJ / 608 kcal

Gorduras totais: **19,1 g** Proteína: **31,6 g**
Hidratos de carbono: **74,8 g**

INGREDIENTES

2 Porções

200 g filetes de tilápia sem espinhas (ou outro peixe branco)
1 colher de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
3 colheres de chá de azeite
0,5 colheres de chá de mel
0,5 colheres de chá Kikkoman Molho de Chili Condimentado Kimchi
1 pitada de alho granulado
6 conchas de tacos/mini tortilhas
0,5 cebola roxa (40 g)
140 g de tomates-cereja
1 abacate
100 g de rabanetes
1 pepino pequeno
120 g de iogurte natural espesso ou iogurte grego
2 colheres de chá de mostarda Dijon
1 colher de chá de mostarda inglesa
Algumas folhas de hortelã

PREPARAÇÃO

Passo 1

Numa tigela, misture o [Kikkoman Molho de Soja](#), 1 colher de chá de azeite, o mel e o [Kikkoman Molho Kimchi](#), junte os pedaços de peixe, polvilhe com alho granulado e mexa. Coloque no frigorífico durante pelo menos 60 minutos.

Passo 2

Pique bem a cebola. Corte os tomates cherry em pedaços mais pequenos. Corte os rabanetes e o pepino em fatias finas. Corte o abacate em fatias.

Passo 3

Misture o iogurte natural com as mostardas.

Passo 4

Aqueça o azeite restante numa frigideira e frite o peixe de ambos os lados. Depois de fritar, deixe arrefecer ligeiramente e corte-o em pedaços mais pequenos com um garfo.

Passo 5

Recheie cada taco com abacate, rabanete e pepino, peixe, tomates cherry e cebola. Guarneça com molho e folhas de hortelã.