KIKKOMAN

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)
2.547 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 colheres 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 colheres 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.