

# Makkelijke vistaco's met knapperige groenten

totale tijd **70 min.** 7 min. voorbereidingstijd 3 min. kooktijd 60 min. marineertijd

Voedingswaarde (per portie):  
**2.547 kJ / 608 kcal**

Vetten: **19,1 g** Eiwitten: **31,6 g**  
Koolhydraten: **74,8 g**

## INGREDIËNTEN

**2 porties**

|                 |                                                     |
|-----------------|-----------------------------------------------------|
| <b>200 g</b>    | tilapiafilets zonder graat<br>(of andere witte vis) |
| <b>1 el</b>     | <u>Kikkoman Natuurlijk<br/>Gebrouwen Sojasaus</u>   |
| <b>3 tl</b>     | olijfolie                                           |
| <b>0,5 tl</b>   | honing                                              |
| <b>0,5 tl</b>   | <u>Kikkoman Pittige<br/>Chilisaus voor Kimchi</u>   |
| <b>1 snufje</b> | knoflookgranulaat                                   |
| <b>6</b>        | tacoschelpen/minitortilla<br>'s                     |
| <b>0,5</b>      | rode ui (40 g)                                      |
| <b>140 g</b>    | cherrytomaatjes                                     |
| <b>1</b>        | avocado                                             |
| <b>100 g</b>    | radijsjes                                           |
| <b>1</b>        | kleine komkommer                                    |
| <b>120 g</b>    | dikke yoghurt of Griekse<br>yoghurt                 |
| <b>2 tl</b>     | dijonmosterd                                        |
| <b>1 tl</b>     | Engelse mosterd                                     |
|                 | paar blaadjes munt                                  |

## VOORBEREIDING

### Stap 1

Meng in een kom Kikkoman Sojasaus, 1 theelepel olijfolie, honing en Kikkoman Kimchi Chilisaus, voeg de stukken vis toe, bestrooi met knoflookgranulaat en roer door elkaar. Zet minstens 60 minuten in de koelkast.

### Stap 2

Snijd de ui fijn. Snijd de cherrytomaatjes in kleinere stukjes. Snijd de radijsjes en komkommer in dunne plakjes. Snijd de avocado in plakjes.

### Stap 3

Meng de yoghurt met de beide soorten mosterd.

### Stap 4

Verhit de resterende olijfolie in een pan en bak de vis aan beide kanten. Laat na het bakken iets afkoelen en prak met een vork in kleinere stukjes.

### Stap 5

Vul elke taco met avocado, radijs, komkommer, vis, cherrytomaatjes en ui. Versier met saus en muntblaadjes.