

Makkelijke vistaco's met knapperige groenten

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

Voedingswaarde (per portie):
2547 kJ / 608 kcal

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

INGREDIËNTE

N

2 porties

200 g	tilapiafilets zonder graat (of andere witte vis)
1 eetlepel	Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
3 theelepels	olijfolie
0,5 theelepel	honing
0,5 theelepel	Kikkoman Pittige Chilisaus voor Kimchi
1 snufje	knoflookgranulaat
6	tacoschelpen/minitortilla's
0,5	rode ui (40 g)
140 g	cherrytomaatjes
1	avocado
100 g	radijsjes
1	kleine komkommer
120 g	dikke yoghurt of Griekse yoghurt
2 theelepels	dijonmosterd
1 theelepel	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.