

# Helpot kalatacot rapeiden kasvisten kera

kokonaisaika **70 min** 7 min esivalmistelut 3 min valmistus 60 min marinointi

Ravintosisältö (per annos):  
**2547 kJ / 608 kcal**

Rasva: **19,1 g** Proteiini: **31,6 g**  
Hiilihydraatit: **74,8 g**

## AINEKSET

2 annosta

**200 g** ruodottomia tilapiafileitä  
(tai muuta valkoista kalaa)  
**1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike  
**3 tl** oliiviöljyä  
**0,5 tl** hunajaa  
**0,5 tl** Kikkoman Mausteinen Chilikastike Kimchille  
**1 hyppysellinen** hyppysellinen valkosipulirouhetta  
**6** tacokuorta / minitortillaa  
**0,5** punasipuli (40 g)  
**140 g** kirsikkatomaatteja  
**1** avokado  
**100 g** retiisejä  
**1** pieni kurkku  
**120 g** paksua maustamatonta jogurttia tai kreikkalaista jogurttia  
**2 tl** Dijon-sinappia  
**1 tl** tavallista sinappia  
muutama mintunlehti

## VALMISTUS

Vaihe 1

Sekoita kulhossa [Kikkomanin soijakastike](#), 1 tl oliiviöljyä, hunaja ja [Kikkoman Chilikastike Kimchille](#). Lisää paloitettu kala ja valkosipulirouhe. Sekoita ja jätä jääkaappiin marinoitumaan vähintään tunniksi.

Vaihe 2

Silppua sipuli ja pilko kirsikkatomaatit. Leikkaa retiisit ja kurkku ohuiksi siivuiksi. Leikkaa avokado viipaleiksi.

Vaihe 3

Sekoita jogurtti ja sinapit.

Vaihe 4

Kuumenna jäljelle jäänyt oliiviöljy pannulla ja paista kalapalat kummaltakin puolelta. Anna jäähtyä hetki ja hienonna palat haarukalla.

Vaihe 5

Täytä tacot avokadolla, retiisillä, kurkulla, kalalla, kirsikkatomaatilla ja sipulilla. Koristele kastikkeella ja mintun lehdillä.