

Tacot hunaja-soijamarinoidulla lohella

kokonaisaika **45 min** **45 min** esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):

2.604 kJ / 622 kcal

AINEKSET

4 annosta

300 g	tuoretta lohifilettä
4 tl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>
8 tl	limettimehua
1 tl	hunajaa
10 ml	oliiviöljyä
2	pehmeää Hass-avokadoa
260 g	mangoa
160 g	lehtisalaattia tai salaattisekoitusta
16	retiisiä
16	kirsikkatomaattia
16	tacokuorta

VALMISTUS

Vaihe 1

Irrota lohesta nahka ja kuutioi lohi. Laita kulhoon ja lisää soijakastike, hunaja ja 4 tl limettimehua. Sekoita ja laita jääkaappiin 20–40 minuutin ajaksi.

Vaihe 2

Valmista sillä välin guacamole. Halkaise avokado, poista kivi ja koverra hedelmäliha. Laita hedelmäliha kulhoon ja hienonna haarukalla. Lisää 4 tl limettimehua ja ripaus suolaa.

Vaihe 3

Viipaloi retiisit ja leikkaa kirsikkatomaatit kahteen tai neljään osaan. Kuori mango ja kuutioi se.

Vaihe 4

Ota lohi jääkaapista. Paista kuumalla pannulla oliiviöljyssä.

Vaihe 5

TARJOILU: Laita tacokuoriin lehtisalaattia (noin 10 g kuhunkin kuoreen), 2–3 tl guacamolea, mangoa, muutama viipale retiisiä, kirsikkatomaatteja ja lohta.