Rybne taco

To wyjątkowo atrakcyjne danie rybne. Słodkie mango idealnie komponuje się z pikantnym chili, tworząc orzeźwiającą salsę. Mango jest wyjątkowo bogate w beta-karoten, witaminę C, potas i błonnik oraz zawiera enzym łagodzący dolegliwości żołądkowe. Nawet tortille kukurydziane są dobrym źródłem przeciwutleniaczy.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

27 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek
2 ząbki czosnku, wyciśnięte
1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
1/2 łyżeczki soli
3 łyżki soku z limonki
700 g filetów z halibuta
1 mango bez skórki, posiekane
1/2 czerwonej papryki, bez gniazd nasiennych, drobno posiekanej
1/2 chili jalapeno, bez gniazd nasiennych i błon, drobno

posiekanego (załóż rękawiczki!)
1/4 szklanki siekanej kolendry
8 miękkich tortilli kukurydzianych (o średnicy 15 cm)
1 szklanka posiekanej sałaty

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać opiekacz. Spryskać brytfankę olejem w sprayu. W średniej misce wymieszać oliwę z czosnkiem, kminem rzymskim, solą, łyżką soku z limonki. Włożyć rybę i obtoczyć. Odstawić na 15 minut.

2) W małej misce wymieszać mango z papryką, chili jalapeno, kolendrą (jeśli używamy) oraz pozostałymi 2 łyżkami soku z limonki. Odstawić.

3) Owinąć tortille w folię aluminiową. Wyjąć rybę z marynaty i włożyć do brytfanki. Opiekać przez 3–6 minut, aż jej mięso zrobi się matowe. Przełożyć na talerz. Włożyć tortille na minutę do opiekacza, by je nieco rozgrzać. Rozdrobnić rybę.

4) Ułożyć na tortillach po takiej samej ilości sałaty, ryby i salsy.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 380 kcal, 39 g białka, 36 g węglowodanów, 5 g błonnika, 9 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 54 mg cholesterolu, 430 mg soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock