

Mexické rybí tacos



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

4008 kalorií , 739 g cukrů , 57 g tuků , 79 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/mexicke-rybi-tacos>

Příprava

Nejprve si připravíme marinovanou cibuli. Cibuli nakrájíme na proužky a posypeme solí. Počkáme pár minut až pustí šťávu, poté ji slijeme a cibuli propláchneme. Cibuli smícháme s medem, octem nasekaným koriandrem a oreganem a utřeným česnekem. Osolíme, opepříme a necháme aspoň dvě hodiny marinovat. Sardinky okořeníme taco kořením, zastříkneme limetkovou šťávou a necháme 10 minut marinovat. Mezitím si oloupeme avokádo, zbavíme ho pecky a nakrájíme na tenké proužky. Sardinky opečeme na grilovací pánvi. Tortillu plníme sardinkami, avokádem, chilli omáčkou a marinovanou cibulí.



Tip k receptu

Pěkně ostré tortilly jsou vhodné zejména pro muže!

Ingredience

- ✓ 400 g sardinek
- ✓ 300 g červené cibule
- ✓ 200 ml aceta balsamica
- ✓ 1 lžice kořenící směsi na čínu
- ✓ 2-3 lžice včelího medu
- ✓ 1 lžice koriandru
- ✓ 1 lžice oregana
- ✓ 1 ks limety
- ✓ 12 ks tortill
- ✓ 1 ks avokáda
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ 4 lžice slunečnicového oleje
- ✓ 4 lžice chilli omáčky
- ✓ 1 lžička soli
- ✓ 1 lžička pepře

Kategorie

Obyčejný den, Mexická, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Hlavní chod

