

Mexické rybí tacos



Obtížnost: □□□□□

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

3984 kalorií , **732 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, oreganem a utřeným česnekem. Osolíme, opeříme 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 lžíce kořenící směsi na čínu
- 1 lžíce koriandru
- 1 lžíce oregana
- 1 ks limety
- 12 ks tortill
- 1 ks avokáda
- 2 stroužky česneku
- 4 lžíce slunečnicového oleje
- 4 lžíce chilli omáčky
- 1 lžička soli
- 1 lžička pepře
- 2-3 lžíce včelího medu

Kategorie

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

