



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvakarna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 25 - 35 min 👤 2 PORTIONER 📅 Fisk - bra att laga tidigt i veckan!

Points®värde per portion

7

Fisktacos med mangosalsa

Fisktacos

Torskfilé 300 g
Chili flakes 1 krm
Tortillabröd ¼ förp
Matyoghurt 1 dl
Koriander 10 g
🏠 Salt

Mangosalsa

Mango ½ st
Tomat 1 st
Bananschalottenlök ½ st
Koriander 10 g
Lime ½ st
Chili flakes 1½ krm

1. Värm ugnen till 175°C (varmluft) eller 200°C (vanlig).
2. Lägg torskfilé i en smord ugnform och krydda med lite salt och chili flakes. Tillaga mitt i ugnen ca 10 min, tills den är klar.
3. **Mangosalsa:** Skala och tärna mango. Tärna tomat. Finhacka bananschalottenlök. Hacka koriander. Lägg allt i en skål och blanda med pressad limesaft. Smaka av med lite chili flakes efter egen styrka.
4. Stek tortillabröd i en torr stekpanna och lägg i en ren kökshandduk.
5. Ta ut fisken ur ugnen och dela i mindre bitar. Fyll tortillabröden med fisk, mangosalsa, matyoghurt och koriander. Ät direkt!

TIPS! Vill du äta fler tortillabröd har dem 4 Points/st.