



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

🕒 20 - 30 min 👤 2 PORTIONER 📅 Fisk - bra att laga tidigt i veckan!

Points®värde per portion

8

Fisktacos med rostad majssalsa, avokado och koriander

Torsk

Torskfilé 300 g
Lime, limeskal + limesaft
½ st
Röd chili ½ st
Koriander 10 g
🏠 Salt ½ tsk
🏠 Socker 1 tsk

Rostad majssalsa

Majs, (160 g) 1 förp
Avokado ½ st
Rödlök ½ st
Röd chili ½ st
Vitlök 1 klyfta
Koriander 10 g
Matyoghurt ½ dl
Lime, limesaft ½ st
🏠 Salt

Tillbehör

Tortillabröd 2 st

1. Värm ugnen till 125°C (varmluft) eller 150°C (vanlig).
2. **Torsk:** Lägg torskfilé i en ugnform och krydda med salt, låt stå ca 5 min.
3. Skölj lime i ljummet vatten och finriv skalet. Grovhacka röd chili. Lägg limeskal, röd chili, pressad limesaft, socker och koriander i en mixerbunke. Mixa till en grov röra med stavmixer. Fördela ut över fisken och sätt in i mitten av ugnen tills den är klar, ca 15 min.
4. **Rostad majssalsa:** Häll av majs. Rosta majs i en torr och het stekpanna ca 5 min, tills den har fått fin färg.
5. Tärna avokado, finhacka rödlök, röd chili, vitlök och koriander (spara gärna några blad till servering). Lägg allt i en skål. Blanda ner den rostade majs och matyoghurt. Smaka av med lite salt och pressad limesaft.
6. Värm tortillabröd några sekunder per sida i en torr, het stekpanna. Lägg över i en handduk medan du värmer de andra.
7. Fyll de varma tortillabröden med rostad majssalsa och torsk.

TIPS! Vill du äta fler tortillabröd har de 4 Points per styck.