



# Tilapia with Apple Tartar

Serves 4 | \$11.04

350 calories | 7g carbs | 21g fat (3g sat fat) | 35g protein | 430mg sodium | 1g fiber per serving

## Ingredients

- 1 green apple, cored and minced
- 1 stalk celery, minced
- ¼ cup mayonnaise
- 2 Tbs. minced red onion
- 1 lemon
- ½ tsp. kosher salt, divided
- 2 Tbs. vegetable oil
- 4 tilapia filets or other firm, white fish (about 1½ lb.)

1. In a small bowl, mix the apple, celery, mayonnaise, red onion, 1 Tbs. lemon juice (about 1/3 of the lemon), and ¼ tsp. salt.
2. Cut the remaining lemon into wedges or slices for serving with the fish.
3. Heat the oil in a large, non-stick skillet over medium heat until shimmering.
4. Pat the fish dry with a paper towel.
5. Season the fish with ¼ tsp. salt.
6. Sauté the fish in 2 or 3 batches until golden brown on both sides and cooked through, 2-3 minutes per side.
7. Serve with the tartar sauce and lemon.

## Plan Ahead

- Freeze your lemons and microwave for 30 seconds when you want fresh lemon juice

## Make it a Meal

- Serve this dish with brown rice for a complete meal



A member of  
**FEEDING AMERICA**



## Tilapia con Tartar de Manzana

Porciones 4 | \$11.04

350 calorías | 7g carbohidratos | 21g grasa (3g grasa saturada) |  
35g proteína | 430mg sodio | 1g fibra cada porción

### Ingredientes

- 1 manzana verde, sin semillas y picado
- 1 tallo de apio, picado
- ¼ taza de mayonesa
- 2 cucharadas de cebolla roja picada
- 1 limón
- ½ cucharadita de sal kosher, dividido
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 filetes de tilapia u otra empresa, pescado blanco (aproximadamente 1 ½ lb)

1. En un contenedor pequeño, mezcle las manzanas, el apio, la mayonesa, la cebolla roja, una cucharadita de jugo de limón (aproximadamente 1/3 del limón), y ¼ cucharadita de sal
2. Corte lo que sobre del limón en pedazos para poner arriba del pescado
3. Caliente el aceite en una cacerola sobre temperatura media-alta
4. Seque el pescado con una toalla de papel absorbente
5. Sazone el pescado con ¼ cucharadita de sal
6. Caliente el pescado en el sartén en grupos de 2 o 3 hasta que tenga un color dorado/ café en los dos lados y completamente cocinado, de 2 a 3 minutos en cada lado
7. Sirva el pescado con la salsa de manzana. Este platillo sirve hasta 4 personas

### Planee con tiempo

- Congele sus limones y métalos al microondas por 30 segundo si quiere hacer jugo de limón fresco

### Conviértalo en su cena

- Sirva este platillo con arroz integral para tener una cena completa

