KIKKOMAN

Tonhalsalátás szendvics

Teljes idő **10 perc.** **10 perc.** előkészítési idő

Tápértékek (adagonként):
1.789 kJ / 425 kcal

Zsír: **11 g** Fehérje: **28,10 g**
Szénhidrát: **49 g**

HOZZÁVALÓK

2 Adagok

100 g	lecsepegtetett tonhal (vízben)
140 g	görög joghurt
40 g	sárga paprika, apró kockákra vágva
1 tk.	vöröshagyma, finomra vágva
20 g	zellerszár, finomra vágva
0,5 tk.	citromlé
6 tk.	Kikkoman Természetesen érlelt szójaszósz
1 tk.	friss kapor, felaprítva
0,5 tk.	csípős mustár
0,25 tk.	frissen őrölt bors
2	db tönköly baguette (egyenként 100 g)
10 g	vegyes salátalevél
1 csipet	wasabi
0,5	avokádó, felszeletelve
1	retek, felszeletelve

ELKÉSZÍTÉS

Lépések 1

100 g lecsepegtetett tonhal (vízben) - **80 g** görög joghurt - **40 g** sárga paprika, apró kockákra vágva - **1 tk.** vöröshagyma, finomra vágva - **20 g** zellerszár, finomra vágva - **0,5 tk.** citromlé - **3 tk.** Kikkoman Természetesen érlelt szójaszósz - **1 tk.** friss kapor, felaprítva - **0,5 tk.** csípős mustár - **0,25 tk.** frissen őrölt bors

A tonhalt összekeverjük 80 g görög joghurttal, a paprikával, a hagymával, a zellerrel, a citromlével, 3 tk szójaszósszal, a kaporral, a mustárral és a borssal.

Lépések 2

2 db tönköly baguette (egyenként 100 g) - **10 g** vegyes salátalevél

A baguette-eket hosszában felvágjuk, majd megtöltjük salátalevéllel és a tonhalsalátával.

Lépések 3

60 g görög joghurt - **3 tk.** Kikkoman Természetesen érlelt szójaszósz - **1 csipet** wasabi - **0,5** avokádó, felszeletelve - **1** retek, felszeletelve

A maradék 60 g joghurtot összekeverjük 3 tk szójaszósszal és a wasabival. A szendvicsekbe tesszük az avokádó- és retekszeleteket, majd meglocsoljuk a szója–wasabi öntettel.