

Salatwraps med kalkun og dressing

Samlet tid **5 min.** **5 min.** Arbejdstid

Næringsindhold:

1.759 kJ / 420 kcal

Fedt: **20 g** Protein: **27 g**

Kulhydrater: **24 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

6 store salatblade
1 spsk. planteolie
1 rødløg, hakke
150 g hakket kalkun
1 spsk. Kikkoman Naturligt
Brygget Sojasauce
0,25 squash, i tynde skiver
50 g cherrytomater
Soja-yoghurt-dressing:
2 spsk. yoghurt naturel
0,5 tsk. Kikkoman Naturligt
Brygget Sojasauce

FREM GANGSMÅDE

Step 1

1 spsk. planteolie - **1** rødløg, hakket - **150 g** hakket kalkun - **1 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce - **0,25** squash, i tynde skiver - **6** store salatblade - **50 g** cherrytomater
Opvarm planteolien på en pande, og steg halvdelen af det hakkede løg, kalkun, Kikkoman sojasauce og squash i 5 minutter, indtil væden er fordampet. Anret kalkun-squash-fyldet på salatbladene. Skær cherrytomaterne i halve, og anret dem med det resterende løg ovenpå.

Step 2

2 spsk. yoghurt naturel - **0,5 tsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
Bland yoghurt med Kikkoman sojasauce til en simpel dressing. Dryp soja-yoghurt-dressing over fyldet, og pak de færdige wraps i en madkasse.