KIKKOMAN

Sandwich med tunsalat

Samlet tid **10 min.** **10 min.** Arbejdstid

Næringsindhold:
1.789 kJ / 425 kcal

Fedt: **11 g** Protein: **28,1 g**
Kulhydrater: **49 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

100 g	drænet tun (i vand)
140 g	græsk yoghurt
40 g	gul peberfrugt, i tern
1 tsk.	rødløg, i fine tern
20 g	selleri, i fine tern
0,5 tsk.	citronsaft
6 tsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
1 tsk.	frisk dild, hakket
0,5 tsk.	stærk sennep
0,25 tsk.	friskmalet peber
2	stykker speltbaguette (100 g per styk)
10 g	blandet bladsalat
1 nip	wasabi
0,5	avocado, i skiver
1	radise, i skiver

FREMGANGSMÅDE

Step 1

100 g drænet tun (i vand) - **80 g** græsk yoghurt - **40 g** gul peberfrugt, i tern - **1 tsk.** rødløg, i fine tern - **20 g** selleri, i fine tern - **0,5 tsk.** citronsaft - **3 tsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce - **1 tsk.** frisk dild, hakket - **0,5 tsk.** stærk sennep - **0,25 tsk.** friskmalet peber
Bland alle ingredienserne grundigt sammen.

Step 2

2 stykker speltbaguette (100 g per styk) - **10 g** blandet bladsalat
Skær baguetterne over på langs og fyld dem med bladsalat og tunsalaten.

Step 3

60 g græsk yoghurt - **3 tsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce - **1 nip** smule wasabi - **0,5** avocado, i skiver - **1** radise, i skiver
Bland de resterende 60 g græsk yoghurt med Kikkoman sojasauce og wasabi. Tilsæt avocado og radise til sandwichene, og dryp med soja-wasabi-dressing inden servering.