

Tonfisksalladsmacka

Total tid **10 Min.** **10 Min.** Tid för förberedelse

Näringsinnehåll (per portion):

1.789 kJ / 425 kcal

Fett: **11 g** Protein: **28,1 g**

Kolhydrater: **49 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

100 g	avrunnen tonfisk (i vatten)
140 g	grekisk yoghurt
40 g	gul paprika, tärnad
1 tsk	rödlök, fint tärnad
20 g	selleri, fint tärnad
0,5 tsk	citronjuice
6 tsk	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
1 tsk	färsk dill, hackad
0,5 tsk	varm senap
0,25 tsk	nymalen peppar
2	stycken dinkelbaguette (100 g vardera)
10 g	blandad bladsallad
1 nypa	nypa wasabi
0,5	avokado, skivad
1	rädisa, skivad

FÖRBEREDELSE

Steg 1

100 g avrunnen tonfisk (i vatten) - **80 g** grekisk yoghurt - **40 g** gul paprika, tärnad - **1 tsk** rödlök, fint tärnad - **20 g** selleri, fint tärnad - **0,5 tsk** citronjuice - **3 tsk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **1 tsk** färsk dill, hackad - **0,5 tsk** varm senap - **0,25 tsk** nymalen peppar
Blanda alla ingredienser noggrant.

Steg 2

2 stycken dinkelbaguette (100 g vardera) - **10 g** blandad bladsallad
Skiva upp baguetterna på längden och fyll med bladsallad och tonfisksallad.

Steg 3

60 g grekisk yoghurt - **3 tsk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **1 nypa** nypa wasabi - **0,5** avokado, skivad - **1** rädisa, skivad
Blanda dina återstående 60 g grekisk yoghurt med Kikkoman sojasås och wasabi. Lägg avokadon och de skivade rädisorna i smörgåsarna, ringla över soja-wasabidressing och servera.