

Ton balıklı salatalı sandviç

toplam süre **10 dak.** **10 dak.** hazırlık süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
1.789 kJ / 425 kcal

Yağ: **11 gr** Protein: **28,1 gr**
Karbonhidrat: **49 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

100 gr	suyu süzölmüş ton balığı
140 gr	yoğurt
40 gr	sarı biber (küp küp doğranmış)
1 tatlı kaşığı	ince doğranmış kırmızı soğan
20 gr	ince doğranmış kereviz
0,5 tatlı kaşığı	limon suyu
6 tatlı kaşığı	<u>Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu</u>
1 tatlı kaşığı	doğranmış taze dereotu
0,5 tatlı kaşığı	acı hardal
0,25 tatlı kaşığı	taze çekilmiş karabiber
2	parça karabuğday baget (her biri 100 gr)
10 gr	karışık yeşil salata
1 tutam	wasabi
0,5	dilimlenmiş avokado
1	dilimlenmiş turp

HAZIRLANIŞ

Adım 1

100 gr suyu süzölmüş ton balığı - **80 gr** yoğurt - **40 gr** sarı biber (küp küp doğranmış) - **1 tatlı kaşığı** ince doğranmış kırmızı soğan - **20 gr** ince doğranmış kereviz - **0,5 tatlı kaşığı** limon suyu - **3 tatlı kaşığı** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **1 tatlı kaşığı** doğranmış taze dereotu - **0,5 tatlı kaşığı** acı hardal - **0,25 tatlı kaşığı** taze çekilmiş karabiber
Tüm malzemeleri iyice karıştırın.

Adım 2

2 parça karabuğday baget (her biri 100 gr) - **10 gr** karışık yeşil salata
Bagetleri uzunlamasına kesin. İçlerini yeşil salata ve ton balıklı salatayla doldurun.

Adım 3

60 gr yoğurt - **3 tatlı kaşığı** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **1 tutam** wasabi - **0,5** dilimlenmiş avokado - **1** dilimlenmiş turp
Kalan 60 gr yoğurdu Kikkoman Soy Sauce ve wasabi ile karıştırın. Sandviçlere avokado ve turp dilimlerini ekleyin, üzerinde soya-wasabi sosu gezdirin ve servis yapın.