KIKKOMAN

Sandviș cu Salată de Ton

Timp total **10 min.** **10 min.** timp de preparare

Valori nutriționale (per porție):
1.789 kJ / 425 kcal

Grăsimi: **11 g** Proteine: **28,10 g**
Carbohidrați: **49 g**

INGREDIENT

2 Porții

100 g	ton scurs (în suc propriu)
140 g	iaurt grecesc
40 g	ardei galben, tăiat cubulețe
1 linguriță	ceapă roșie, tocată fin
20 g	țelină apio, tocată fin
0,5 linguriță	suc de lămâie
6 linguriță	Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural
1 linguriță	mărar proaspăt, tocat
0,5 linguriță	muștar iute
0,25 linguriță	piper proaspăt măcinat
2	bucăți de baghetă din făină de speltă (aprox. 100 g fiecare)
10 g	mix de salată verde
1 un praf	de cuțit de wasabi
0,5	avocado, tăiat felii
1	ridiche, tăiată felii subțiri

MOD DE PREPARARE

Pasul 1

100 g ton scurs (în suc propriu) - **80 g** iaurt grecesc - **40 g** ardei galben, tăiat cubulețe - **1 linguriță** ceapă roșie, tocată fin - **20 g** țelină apio, tocată fin - **0,5 linguriță** suc de lămâie - **3 linguriță** Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural - **1 linguriță** mărar proaspăt, tocat - **0,5 linguriță** muștar iute - **0,25 linguriță** piper proaspăt măcinat
Într-un bol, amestecă tonul scurs, 80 g de iaurt grecesc, ardeiul galben tăiat cubulețe, ceapa roșie și țelina apio tocate fin, sucul de lămâie, 3 linguriță de Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural, mărarul proaspăt, muștarul iute și piperul proaspăt măcinat. Omogenizează bine toate ingredientele pentru a obține o salată de ton cremoasă și aromată.

Pasul 2

2 bucăți de baghetă din făină de speltă (aprox. 100 g fiecare) - **10 g** mix de salată verde
Taie baghetele din speltă pe lungime și umple-le cu mixul de salată verde și salata de ton pregătită anterior.

Pasul 3

60 g iaurt grecesc - **3 linguriță** Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural - **1 un praf** de cuțit de wasabi - **0,5** avocado, tăiat felii - **1** ridiche, tăiată felii subțiri
Amestecă restul de 60 g de iaurt grecesc cu 3 linguriță de Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural și wasabi, până obții un dressing fin și cremos.
Adaugă feliile de avocado și ridiche în sandvișuri, stropește cu dressingul de iaurt, sos de soia și

wasabi, apoi servește imediat.

Sfat: Pentru un gust mai intens, poți ajusta cantitatea de wasabi în funcție de preferințele tale. Dressingul oferă sandvișului o notă proaspătă și delicat condimentată, inspirată din aromele bucătăriei asiatice.