

Рулеты из листьев салата с индейкой

Общее время 5 мин 5 мин Время подготовки

Пищевая ценность (на порцию):

1 759 кДж / 420 ккал

Жиры: **20 г** Белки: **27 г**

Углеводы: **24 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

6	больших листьев салата-латука
1 ст. л.	растительного масла
1	красная луковица, нарезанная
150 г	фарша из индейки
1 ст. л.	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения</u> <u>Kikkoman</u>
0,25	кабачка, нарезанного тонкими кружками
50 г	помидоров черри
Соево-йогуртовая заправка:	
2 ст. л.	йогурта
0,5 ч. л.	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения</u> <u>Kikkoman</u>

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

1 ст. л. растительного масла - **1** красная луковица, нарезанная - **150 г** фарша из индейки - **1 ст. л.** соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **0,25** кабачка, нарезанного тонкими кружками - **6** больших листьев салата-латука - **50 г** помидоров черри

Нагрейте растительное масло в сковороде и обжарьте половину нарезанного лука, фарш, соевый соус Kikkoman и кабачок в течение 5 минут, пока жидкость не испарится. Выложите начинку из индейки и кабачков на листья салата. Разрежьте помидоры черри пополам, затем выложите их сверху вместе с оставшимся луком.

Шаг 2

2 ст. л. йогурта - **0,5 ч. л.** соевого соуса натурального брожения Kikkoman

Сделайте простую салатную заправку - смешайте йогурт с соевым соусом Kikkoman. Полейте блюдо получившейся заправкой и упакуйте в контейнер.