

Сэндвич с тунцом

Общее время 10 мин 10 мин Время подготовки

Пищевая ценность (на порцию):

1 789 кДж / 425 ккал

Жиры: 11 г Белки: 28,1 г

Углеводы: 49 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

100 г	консервированного тунца в с/с
140 г	греческого йогурта
40 г	жёлтого болгарского перца, нарезанного кубиками
1 ч. л.	красного лука, мелко нарезанного
20 г	сельдерея, мелко нарезанного
0,5 ч. л.	лимонного сока
6 ч. л.	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения Kikkoman</u>
1 ч. л.	укропа, мелко нарезанного
0,5 ч. л.	острой горчицы
0,25 ч. л.	свежемолотого перца
2	небольших багета из полбы (по 100 г каждый)
10 г	микса листового салата
1 щепотка	васаби
0,5	авокадо, нарезанного слайсами
1	редис, нарезанный кружками

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

100 г консервированного тунца в с/с - **80 г** греческого йогурта - **40 г** жёлтого болгарского перца, нарезанного кубиками - **1 ч. л.** красного лука, мелко нарезанного - **20 г** сельдерея, мелко нарезанного - **0,5 ч. л.** лимонного сока - **3 ч. л.** соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **1 ч. л.** свежего укропа, мелко нарезанного - **0,5 ч. л.** острой горчицы - **0,25 ч. л.** свежемолотого перца

Слейте жидкость из тунца и тщательно перемешайте все ингредиенты.

Шаг 2

2 небольших багета из полбы (по 100 г каждый) - **10 г** микса листового салата

Разрежьте багеты вдоль и наполните их листовым салатом и салатом из тунца.

Шаг 3

60 г греческого йогурта - **3 ч. л.** соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **1 щепотка** васаби - **0,5** авокадо, нарезанного слайсами - **1** редис, нарезанный кружками
Смешайте оставшиеся 60 г греческого йогурта с соевым соусом Kikkoman и васаби. Добавьте авокадо и кружки редиса в сэндвичи, сбрызните соусом из соевого соуса и васаби и подавайте.