KIKKOMAN

Veselīgā tunča salātu sviestmaize

Kopējais laiks **10 min.** **10 min.** sagatavošanas laiks

Uzturvērtība (uz porciju):
1.789 kJ / 425 kcal

Tauki: **11 g** Olbaltumvielas: **28,10 g**
Ogļhidrāti: **49 g**

SASTĀVDAĻA

2 Porcijas

100 g	notecināta tunča savā sulā
140 g	grieķu jogurta
40 g	dzeltenās paprikas, sagrieztas kubiņos
1 tējk.	sarkanā sīpola, smalki sagriezta
20 g	selerijas kātu, smalki sagrieztu
0,5 tējk.	citrona sulas
6 tējk.	Kikkoman Sojas mērce
1 tējk.	sakapātu svaigu dilļu
0,5 tējk.	aso sinepju
0,25 tējk.	svaigi maltu piparu
2	speltas bagetes (katra 100 g)
10 g	dažādu lapu salātu
1 šķipsniņa	vasabi
0,5	avokado, sagriezta šķēlītēs
1	redīss, sagriezts šķēlītēs

PAGATAVOŠANA

Solis 1

100 g notecināta tunča savā sulā - **80 g** grieķu jogurta - **40 g** dzeltenās paprikas, sagrieztas kubiņos - **1 tējk.** sarkanā sīpola, smalki sagriezta - **20 g** selerijas kātu, smalki sagrieztu - **0,5 tējk.** citrona sulas - **3 tējk.** Kikkoman Sojas mērce - **1 tējk.** sakapātu svaigu dilļu - **0,5 tējk.** aso sinepju - **0,25 tējk.** svaigi maltu piparu
Rūpīgi sajauc visas sastāvdaļas.

Solis 2

2 speltas bagetes (katra 100 g) - **10 g** dažādu lapu salātu
Pārgriez bagetes gareniski uz pusēm un pildi ar lapu salātiem un tunča salātiem.

Solis 3

60 g grieķu jogurta - **3 tējk.** Kikkoman Sojas mērce - **1 šķipsniņa** vasabi - **0,5** avokado, sagriezta šķēlītēs - **1** redīss, sagriezts šķēlītēs
Atlikušos 60 g grieķu jogurta sajauc ar Kikkoman sojas mērci un vasabi. Liec sviestmaizēs avokado un redīsa šķēlītes, pārlej ar sojas un vasabi mērci un pasniedz.