KIKKOMAN

Sandwich con insalata di tonno

Tempo totale **10 Min** **10 Min** Tempo di preparazione

Valori nutrizionali (per porzione):
1.789 kJ / 425 kcal

Grassi: **11 g** Proteine: **28,1 g**
Carboidrati: **49 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

100 g	di tonno sgocciolato (al naturale)
140 g	di yogurt greco
40 g	di peperone giallo, a dadini
1 cucchiaino	di cipolla rossa, a dadini molto piccoli
20 g	di sedano, a dadini molto piccoli
0,5 cucchiaino	di succo di limone
6 cucchiaini	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
1 cucchiaino	di aneto fresco, tritato
0,5 cucchiaino	di senape piccante
0,25 cucchiaino	di pepe macinato fresco
2	pezzi baguette di farro (da 100 g l'una)
10 g	di insalata mista in foglie
1 pizzico	di wasabi
0,5	avocado, a fette
1	ravanello, a fette

PREPARAZIONE

Passaggio 1

100 g di tonno sgocciolato (al naturale) - **80 g** di yogurt greco - **40 g** di peperone giallo, a dadini - **1 cucchiaino** di cipolla rossa, a dadini molto piccoli - **20 g** di sedano, a dadini molto piccoli - **0,5 cucchiaino** di succo di limone - **3 cucchiaini** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **1 cucchiaino** di aneto fresco, tritato - **0,5 cucchiaino** di senape piccante - **0,25 cucchiaino** di pepe macinato fresco
Mescola accuratamente tutti gli ingredienti.

Passaggio 2

2 pezzi baguette di farro (da 100 g l'una) - **10 g** di insalata mista in foglie
Taglia le baguette a metà per il lato lungo e farciscile con l'insalata in foglie e con l'insalata di tonno.

Passaggio 3

60 g di yogurt greco - **3 cucchiaini** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **1 pizzico** di wasabi - **0,5** avocado, a fette - **1** ravanello, a fette
Mescola i restanti 60 g di yogurt greco con la Salsa di Soia Kikkoman e con il wasabi. Aggiungi le fette di avocado e di ravanello nei sandwich, irrora con la salsa alla soia e wasabi e servi.