

Tonijnsaladesandwich

totale tijd **10 min.** **10 min.** voorbereidingstijd

Voedingswaarde (per portie):

1.789 kJ / 425 kcal

Vetten: **11 g** Eiwitten: **28,1 g**

Koolhydraten: **49 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

100 g	uitgelekte tonijn (in water)
140 g	Griekse yoghurt
40 g	gele paprika, in blokjes
1 tl	rode ui, fijngehakt
20 g	bleekselderij, fijngehakt
0,5 tl	citroensap
6 tl	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus</u>
1 tl	verse dille, fijngehakt
0,5 tl	scherpe mosterd
0,25 tl	versgemalen peper
2	speltbaguette (elk 100 g)
10 g	gemengde bladsla
1 snufje	wasabi
0,5	avocado, in plakjes
1	radijs, in plakjes

VOORBEREIDING

Stap 1

100 g uitgelekte tonijn (in water) - **80 g** Griekse yoghurt - **40 g** gele paprika, in blokjes - **1 tl** rode ui, fijngehakt - **20 g** bleekselderij, fijngehakt - **0,5 tl** citroensap - **3 tl** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **1 tl** verse dille, fijngehakt - **0,5 tl** scherpe mosterd - **0,25 tl** versgemalen peper
Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Stap 2

2 speltbaguettes (elk 100 g) - **10 g** gemengde bladsla
Snijd de stokbroden in de lengte open en vul ze met de bladsla en tonijnsalade.

Stap 3

60 g Griekse yoghurt - **3 tl** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **1 snufje** wasabi - **0,5** avocado, in plakjes - **1** radijs, in plakjes
Meng de resterende 60 g Griekse yoghurt met de Kikkoman Sojasaus en wasabi. Leg de plakjes avocado en radijs op de sandwiches, besprenkel met de soja-wasabidressing en serveer.