1A+1B Fish

Tonijntartaar met kappertjes en sojasaus

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Meng de tonijn, kappertjes, ui en bieslook in een kom en voeg de olijfolie toe. Maak een sausje van 1 tl sojasaus, 1 el Griekse yoghurt en 2 el water. Vul een kopje met de tonijntartaar en druk goed aan. Keer het kopje om op een bord om het tartaartje erop te storten en verdeel de saus eromheen.

Ingrediënten

- [ ] 150 g verse tonijn, in hele fijne blokjes
- [ ] 2 el kappertjes
- [ ] ½ ui, fijn gesnipperd
- [ ] Bieslook, gesnipperd
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 el Griekse yoghurt (0% vet)
- [ ] Peper
- [ ] Zout
- [ ] 1 tl Kikkoman sojasaus

Voedingswaarden per persoon

Energie	**248 kcal**
Koolhydraten	**1 g**
Vet	**11 g**
Eiwit	**35 g**