



1A+1B

Vis

## 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     |