1A+1B

Poké Bowl mit frischem Thunfisch

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das frische Thunfischsteak in Würfel, die Radieschen und Avocado in Scheiben und die Gurke in Stücke schneiden. Alle Zutaten in einer tiefen Schüssel verteilen und mit der Sojasoße und extra vergine Olivenöl besprenkeln. Nach Belieben mit Pfeffer und Salz nachwürzen.

Zutaten

- [ ] 150-200 g frisches Thunfischsteak
- [ ] 50 g Kirschtomaten
- [ ] 50 g Gurke
- [ ] 50 g Radieschen
- [ ] 25 g Queller
- [ ] ½ Avocado
- [ ] 1 EL Kikkoman Sojasoße
- [ ] 1 EL extra vergine Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**386 kcal**
Kohlenhydrate	**6 g**
Fett	**21 g**
Ballaststoffe	**4 g**
Eiweiß	**39 g**