1A+1B

Thunfischtartar mit Kapern und Sojasoße

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Thunfisch, Kapern, Zwiebel und Schnittlauch in einer Schüssel vermengen und das Olivenöl hinzufügen. Eine Soße aus 1 TL Sojasoße, 1 EL griechischem Joghurt und 2 EL Wasser herstellen. Eine Tasse mit der Thunfischtartar füllen und gut andrücken. Die Tasse auf einem Teller umdrehen und die Tartar darauf stürzen und die Soße darum herum verteilen.

Zutaten

- [ ] 150 g frischer Thunfisch, in sehr feinen Würfeln
- [ ] 2 EL Kapern
- [ ] ½ Zwiebel, fein gewürfelt
- [ ] Schnittlauch, gewürfelt
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL griechischer Joghurt (0% Fett)
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz
- [ ] 1 TL Kikkoman Sojasoße

Nährwerte pro Person

Energie	**248 kcal**
Kohlenhydrate	**1 g**
Fett	**11 g**
Eiweiß	**35 g**