1A+1B Fisch

Wrap mit Thaigemüse und frischem Thunfisch

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Thunfischwürfel mit der Sojasoße vermengen und beiseite stellen. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und rote Chili und Zwiebel ca. 1 Minute andünsten. Lauch und Weißkohl hinzufügen und 3-5 Minuten anbraten. Den Wrap mit dem Gemüse und den Thunfischwürfeln belegen.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle wrap
- [ ] 40-50 g frischer Thunfisch in kleinen Würfeln
- [ ] 50 g Lauch in Stücken
- [ ] 50 g Weißkohl, fein geschnitten
- [ ] ¼ rote Zwiebel, gewürfelt
- [ ] ¼ rote Chili, sehr fein geschnitten
- [ ] ½ EL Sesamöl
- [ ] 1 EL Kikkoman Sojasoße

Nährwerte pro Person

Energie	**292 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**14 g**
Eiweiß	**27 g**