



1A+1B

Fisch

Wrap mit Thaugemüse und frischem Thunfisch



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 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