

Kalkkuna-salaattiwrapit

kokonaisaika **5 min** **5 min** esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):
1.759 kJ / 420 kcal

Rasva: **20 g** Proteiini: **27 g**
Hiilihydraatit: **24 g**

AINEKSET

2 annosta

6 isoa salaatinlehteä
1 rkl kasviöljyä
1 punasipuli silputtuna
150 g kalkkunan jauhelihaa
1 rkl Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
0,25 kesäkurpitsa ohuina siivuina
50 g kirsikkatomaatteja
Soija-jogurttikastike:
2 rkl maustamatonta jogurttia
0,5 tl Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike

VALMISTUS

Vaihe 1

1 rkl kasviöljyä - **1** punasipuli silputtuna - **150 g** kalkkunan jauhelihaa - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **0,25** kesäkurpitsa ohuina siivuina - **6** isoa salaatinlehteä - **50 g** kirsikkatomaatteja Kuumenna kasviöljy pannulla. Ota silputusta sipulista puolet ja paista sitä jauhelihan, Kikkoman soijakastikkeen ja kesäkurpitsan kanssa n. 5 minuuttia, kunnes neste on haihtunut. Lusikoi kalkkunatäytettä salaatinlehdille. Halkaise kirsikkatomaatit ja asettele ne täytteen päälle lopun sipulin kera.

Vaihe 2

2 rkl maustamatonta jogurttia - **0,5 tl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike Sekoita jogurtti sekä Kikkoman soijakastike. Valuta kastiketta täytteen päälle ja pakkaa wrapit eväsrasiaan.