Vegaaninen tonnikalasalaatti

kokonaisaika **15 min** **15 min** esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):
650 kJ / 155 kcal

Rasva: **5,9 g** Proteiini: **7,4 g**
Hiilihydraatit: **15,7 g**

AINEKSET

4 annosta

1	tölkki kikherneitä
1	pieni punasipuli
0,5	punainen paprika
2 rkl	tahinia (seesamitahnaa)
2 rkl	kapriksia
2 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
1 rkl	savustettua paprikajauhetta
2 rkl	silputtua ruohosipulia

VALMISTUS

Vaihe 1

Huuhdo ja valuta kikherneet. Kuori sipuli. Poista paprikasta siemenet ja kanta ja huuhdo vedellä. Leikkaa sipuli ja paprika pieniksi kuutioiksi.

Vaihe 2

Murskaa kikherneet haarukalla ja sekoita joukkoon sipuli- ja paprikakuutiot, tahini ja kaprikset. Mausta soijakastikkeella, paprikajauheella ja 1 ruokalusikallisella ruohosipulia.

Vaihe 3

Koristele vegaaninen tonnikalasalaatti lopulla ruohosipulilla ja tarjoa halutessasi paahtoleivän, tomaattien ja sipulirenkaiden kanssa.