

Wrapy z sałaty z indykiem i dressingiem

Czas ogółem **5 min** 5 min Czas przygotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

1.759 kJ / 420 kcal

Tłuszcz: **20 g** Białko: **27 g**

Węglowodany: **24 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

6	dużych liści sałaty
1 łyżka	oleju roślinnego
1	czerwona cebula, posiekana
150 g	mielonego mięsa z indyka
1 łyżka	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
0,25	cukinii, pokrojonej w cienkie plasterki
50 g	pomidorków koktajlowych

Dressing sojowo-jogurtowy:

2 łyżki	jogurtu
0,5 łyżeczki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

1 łyżka oleju roślinnego - **1** czerwonej cebuli, posiekana - **150 g** mielonego mięsa z indyka - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **0,25** cukinii, pokrojonej w cienkie plasterki - **6** dużych liści sałaty - **50 g** pomidorków koktajlowych

Rozgrzej olej na patelni i podsmażaj połowę posiekanej cebuli, mięso, Sos sojowy Kikkoman i cukinię przez około 5 minut, aż płyn odparuje. Nałóż farsz na liście sałaty. Pomidorki koktajlowe przekrój na pół. Ułóż pomidorki razem z resztą cebuli na farszu.

Krok 2

2 łyżki jogurtu - **0,5 łyżeczki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman

Wymieszaj jogurt z Sosem sojowym Kikkoman na prosty dressing. Skrop wrapy dressingiem sojowo-jogurtowym i zapakuj do pojemnika.