



# Ανάμεικτη σαλάτα με καρπάτσιο τόνου

**30'**  
Χρόνος  
Εκτέλεσης

**6-8**  
Μερίδες

**2**  
Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τη μαρινάδα

- Σε ένα μπολ βάζουμε τη μουστάρδα, την chili sauce, τη σάλτσα σόγιας, το ηλιέλαιο, το μέλι, το ξύσμα από τα λάιμ, το τζίντζερ τριμμένο και ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός.
- Αφήνουμε στην άκρη.

Για το καρπάτσιο τόνου

- Βγάζουμε τον τόνο από το ψυγείο. Θέλουμε να είναι στο ψυγείο για να σφίξει ώστε να μπορέσουμε να τον κόψουμε. Εναλλακτικά μπορούμε να τον βάλουμε στην κατάψυξη για 20-30 λεπτά.
- **Κόβουμε** πολύ λεπτές φέτες 0,5 εκ. και απλώνουμε με ένα πινέλο λίγη από τη μαρινάδα. Αφήνουμε στην άκρη.

Για τη σαλάτα

- Κόβουμε ταμανιτάρια σε λεπτές φέτες, βάζουμε 2-3 κ.σ. από τη μαρινάδα, ανακατεύουμε και αφήνουμε στην άκρη.
- Κόβουμε το καρότο σε λεπτά στικς και αφήνουμε στην άκρη.
- Στο μπολ σερβιρίσματος βάζουμε τη σαλάτα, ταμανιτάρια, το καρότο, τον τόνο και περιχύνουμε με την υπόλοιπη μαρινάδα.
- Σεβίρουμε με την πιπεριά τσίλι ψιλοκομμένο, τον κόλιανδρο και σουσάμι.

## Συστατικά

Για τη μαρινάδα

- 1 κ.γ. μουστάρδα
- 1 κ.σ. [γλυκόξινη σάλτσα](#)
- 20 γρ. σάλτσα σόγιας
- 100 γρ. ηλιέλαιο
- 1 κ.γ. μέλι
- Ξύσμα λάιμ, από 2 λάιμ
- 10 γρ. τζίντζερ

Για τη σαλάτα

- 250 γρ. τόνο, φρέσκο
- 100 γρ.μανιτάρια champignon
- 1 καρότο
- 100 γρ. πράσινη σαλάτα

Για το σερβίρισμα

- 1 πιπεριά τσίλι
- κόλιανδρο, φρέσκο
- σουσάμι

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

168 Θερμίδες (kcal)	13.0 Λιπαρά (γρ.)	1.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	4.0 Υδατ/κες (γρ.)
8%	19%	8%	2%
2.8 Σάκχαρα (γρ.)	8.9 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.8 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.51 Αλάτι (γρ.)
3%	18%	3%	9%