KIKKOMAN

”Bagna cauda”-dipp med tofu och sojasås

Total tid **20 Min.** **10 Min.** Tid för förberedelse **10 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
1.009 kJ / 241 kcal

Fett: **15,3 g** Protein: **18,7 g**
Kolhydrater: **5,8 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

3	vitlöksklyftor
0,5	liten gul lök
3 msk	olivolja
2 msk	vitt vin
1	burk tonfisk, i olja (= 185 g)
4 msk	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
100 g	fast tofu
2 msk	citronsaft
1 msk	honung
2 msk	riven parmesan
1 msk	kapris
0,5 tsk	salt
	lite färsk nymalen vit peppar

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Skala och tunnskiva vitlöken och den gula löken. Hetta upp ½ msk olja i en kastrull, tillsätt och fräs upp löken och vitlöken. Häll över det vita vinet, låt koka upp och häll blandningen i en mixer.

Steg 2

Låt tonfisken rinna av väl. Hetta upp en ½ msk olivolja till i en kastrull, tillsätt och fräs upp tonfisken tills den är ”torr”. Tillsätt och låt 2 msk sojasås fräsa med en kort stund. Lägg blandningen på en tallrik och låt svalna.

Steg 3

Tillsätt tonfiskblandningen till lök-vitlöksblandningen i mixern. Tillsätt och puréa den väl avrunna tofun, resten av sojasåsen, resten av olivoljan, citronsaften och honungen. Tillsätt parmesanosten, kaprisen, salt och peppar, grovmixa och servera dippsåsen.