"Bagna cauda"-dipp med tofu og soyasaus

total tid **20 min.** **10 min.** tilberedningstid **10 min.** koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
1.009 kJ / 241 kcal

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

INGREDIENSER

4 porsjoner

3	hvitløksbåter
0,5	liten løk
3 ss	olivenolje
2 ss	hvitvin
1	boks tunfisk, i olje (= 185 g)
4 ss	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
100 g	fast tofu
2 ss	sitronsaft
1 ss	honning
2 ss	revet parmesanost
1 ss	kapers
0,5 ts	salt
	Litt fersk malt hvit pepper

TILBEREDNING

Steg 1

Skrell hvitløken og løken og skjær dem i tynne skiver. Varm opp ½ ss olje i en gryte, tilsett hvitløk og løk og fres til de er gule. Tilsett hvitvin, kok opp og hell blandingen i en mikser.

Steg 2

La tunfisken dryppe godt av. Varm opp enda ½ ss olivenolje, tilsett tunfisk og fres til den er "tørr". Tilsett og varm opp 2 ss soyasaus. Legg blandingen på en tallerken og avkjøl.

Steg 3

Hell over tunfiskblandingen i mikseren sammen med blandingen av løk og hvitløk. Tilsett tofu, resten av soyasausen, resten av olivenoljen, sitronsaft og honning, og miks sammen. Tilsett parmesan, kapers, salt og pepper, grovmiks en gang til og server dippen.