

"Bagnacauda"-dip med tofu og sojasauce

Samlet tid **20 min.** 10 min. Arbejdstid 10 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:
1009 kJ / 241 kcal

Fedt: **15,3 g** Protein: **18,7 g**
Kulhydrater: **5,8 g**

INGREDIENSE

R

4 Portioner

3	fed hvidløg
0,5	lille løg
3 spsk.	olivenolie
2 spsk.	hvidvin
1	dåse tun i olie (= 185 g)
4 spsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
100 g	fast tofu
2 spsk.	citronsaft
1 spsk.	honning
2 spsk.	revet parmesan
1 spsk.	kapers
0,5 tsk.	salt
	Friskkværnet hvid peber

FREM GANGSMÅDE

Step 1

Pil hvidløgene og løget, og skær begge dele i tynde skiver. Varm ½ spsk. olie op i en gryde, og svits løg og hvidløg i olien. Tilsæt hvidvinen, lad den koge op, og kom blandingen i en blender.

Step 2

Lad tunen dryppe godt af. Varm ½ spsk. olivenolie op i en gryde, og svits tunen i olien, til den er "tør". Tilsæt 2 spsk. sojasauce, og svits videre et kort øjeblik. Fordel tunmassen på en tallerken, og lad den køle af.

Step 3

Kom den afkølede tunmasse i blenderen med løg-hvidløgsblandingen. Tilsæt også den godt afdryppede tofu, resten af sojasaucen og olivenolien, citronsaft og honning, og blend det hele sammen. Tilsæt parmesanost, kapers, salt og peber, og miks det hele groft sammen, før dippen serveres.