

# Salsa dip "bagna cauda" con tofu e salsa di soia

Tempo totale **20 Min** 10 Min Tempo di preparazione **10 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):  
**1009 kJ / 241 kcal**

Grassi: **15,3 g** Proteine: **18,7 g**  
Carboidrati: **5,8 g**

## INGREDIENTI

4 Porzioni

**3** spicchi d'aglio  
**0,5** cipolla piccola  
**3 cucchiaini** di olio d'oliva  
**2 cucchiaini** di vino bianco  
**1** scatola di tonno in olio d'oliva (= 185 g)  
**4 cucchiaini** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman  
**100 g** di tofu compatto  
**2 cucchiaini** di succo di limone  
**1 cucchiaino** di miele  
**2 cucchiaini** di parmigiano grattugiato  
**1 cucchiaino** di capperi  
**0,5 cucchiaino** di sale  
pepe bianco macinato fresco q. b.

## PREPARAZIONE

### Passaggio 1

Mondare la cipolla e l'aglio e tagliarli a fette sottili. Riscaldare ½ cucchiaino di olio in padella, aggiungere aglio e cipolla e far saltare. Versare del vino bianco, portare a ebollizione e aggiungere la miscela nel mixer.

### Passaggio 2

Far gocciolare per bene il tonno. In un tegame, scaldare un altro ½ cucchiaino di olio d'oliva, aggiungere il tonno e farlo saltare finché non si asciuga. Aggiungere 2 cucchiaini di salsa di soia e cuocere brevemente. Versare il tutto su un piatto e far raffreddare.

### Passaggio 3

Aggiungere nel mixer il tonno saltato alla miscela di aglio e cipolla. Unirvi il tofu gocciolato, la restante salsa di soia, l'olio d'oliva, il succo di limone e il miele, quindi ridurre in purea. Aggiungere parmigiano, capperi, sale e pepe, frullare ancora grossolanamente e servire.