KIKKOMAN

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):
1.009 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 cucchiai	di olio d’oliva
2 cucchiai	di vino bianco
1	scatoletta di tonno in olio d’oliva (= 185 g)
4 cucchiai	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
100 g	di tofu compatto
2 cucchiai	di succo di limone
1 cucchiaio	di miele
2 cucchiai	di parmigiano grattugiato
1 cucchiaio	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 cucchiaio 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 cucchiaio di olio d’oliva, aggiungere il tonno e farlo saltare finché non si asciuga. Aggiungere 2 cucchiai 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.