

# Dip "Bagna cauda" con tofu y salsa de soja

Tiempo total **20 Mins.** 10 Mins. Tiempo de preparación **10 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)  
**1.009 kJ / 241 Kcal**

Grasas: **15,3 g** Proteínas: **18,7 g**  
Carbohidratos: **5,8 g**

## INGREDIENTES

4 porciones

**3** dientes de ajo  
**0,5** cebolla pequeña  
**3** de aceite de oliva  
**cucharadas**  
**2** de vino blanco  
**cucharadas**  
**1** lata de atún en aceite (= 185 g)  
**4** Kikkoman Salsa de Soja  
**cucharadas** naturalmente  
fermentada  
**100 g** de tofu firme  
**2** de zumo de limón  
**cucharadas**  
**1 cucharada** de miel  
**2** de parmesano rallado  
**cucharadas**  
**1 cucharada** de alcaparras  
**0,5** de sal  
**cucharadita**  
Un poco de pimienta blanca recién molida

## PREPARACIÓN

### Pasos 1

Pelar el ajo y la cebolla y cortar en rodajas finas. Calentar  $\frac{1}{2}$  cucharada de aceite en un cazo, añadir el ajo y la cebolla y sofreír. Regar con vino blanco, llevar a ebullición y poner la mezcla en una picadora.

### Pasos 2

Ecurrir bien el atún. En una olla, calentar otra  $\frac{1}{2}$  cucharada de aceite, añadir el atún y sofreír hasta que esté "seco". Añadir 2 cucharadas de salsa de soja y sofreír juntos brevemente. Colocar la mezcla en un plato y dejar enfriar.

### Pasos 3

Añadir la mezcla de atún a la mezcla de ajo y cebolla de la picadora. Añadir el tofu bien escurrido, el resto de salsa de soja, el resto de aceite de oliva, el zumo de limón y la miel, y triturar. Agregar el parmesano, las alcaparras, la sal y la pimienta, mezclar y servir el dip.