KIKKOMAN

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

PREPARACIÓN

Pasos 1

Pelar el ajo y la cebolla y cortar en rodajas finas. Calentar ½ 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

Escurrir bien el atún. En una olla, calentar otra ½ 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.