

# Dip "bagna cauda" z tofu i sosem sojowym

Czas ogółem **20 min** 10 min Czas przygotowania **10 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)  
**1009 kJ / 241 kcal**

Tłuszcz: **15,3 g** Białko: **18,7 g**  
Węglowodany: **5,8 g**

## SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

<b>3</b>	zębki czosnku
<b>0,5</b>	małej cebuli
<b>3 łyżki</b>	oliwy z oliwek
<b>2 łyżki</b>	białego wina
<b>1</b>	puszka tuńczyka w oleju (= 185 g)
<b>4 łyżki</b>	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
<b>100 g</b>	twardego tofu
<b>2 łyżki</b>	soku z cytryny
<b>1 łyżka</b>	miodu
<b>2 łyżki</b>	startego parmezanu
<b>1 łyżka</b>	kaparów
<b>0,5 łyżeczka</b>	soli
	Odrobina świeżo zmielonego białego pieprzu

## PRZYGOTOWANIE

### Krok 1

Czosnek i cebulę obierz i pokrój w cienkie plasterki. Rozgrzej w rondelku ½ łyżki stołowej oliwy z oliwek. Dodaj czosnek i cebulę i podsmaż. Wlej białe wino, zagotowuj i przelej do miksera.

### Krok 2

Odsącz tuńczyka. W rondelku rozgrzej kolejne ½ łyżki stołowej oliwy z oliwek. Dodaj tuńczyka i smaź, aż tuńczyk stanie się „suchy”. Dodaj 2 łyżki stołowe sosu sojowego i chwilę podsmażaj. Przełóż na talerz i zostaw do ostygnięcia.

### Krok 3

Dodaj tuńczyka do mieszanki cebulowo-czosnkowej w mikserze. Dodaj dobrze odsączone tofu, pozostały sos sojowy i oliwę, sok z cytryny i miód oraz puree. Dodaj parmezan, kapary, sól i pieprz. Wymieszaj z grubsza i podawaj.