

Bagna cauda -dippi tofulla ja soijakastikkeella

kokonaisaika **20 min** 10 min esivalmistelut 10 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
1009 kJ / 241 kcal

Rasva: **15,3 g** Proteiini: **18,7 g**
Hiilihydraatit: **5,8 g**

AINEKSET

4 annosta

3	valkosipulinkynttä
0,5	pieni sipuli
3 rkl	oliiviöljyä
2 rkl	valkoviiniä
1	tonnikalaa öljyssä (= 185 g)
4 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
100 g	kiinteää tofua
2 rkl	sitruunamehua
1 rkl	hunajaa
2 rkl	raastettua parmesaania
1 rkl	kapriksia
0,5 tl	suolaa
	vastajauhettua
	valkopippuria

VALMISTUS

Vaihe 1

Kuori valkosipuli ja sipuli ja leikkaa ohuiksi siivuiksi. Kuumenna kattilassa ½ rkl öljyä, lisää joukkoon valkosipuli ja sipuli ja kuullota. Kaada joukkoon valkoviini, kiehauta ja kaada seos tehosekoittimeen.

Vaihe 2

Valuta tonnikalasta öljy pois. Kuumenna toisessa kattilassa ½ rkl oliiviöljyä, kaada tonnikala kattilaan ja kuullota, kunnes tonnikala on kuivaa. Lisää joukkoon 2 rkl soijakastiketta ja kuullota hetki. Nosta seos lautaselle ja anna jäähtyä.

Vaihe 3

Kaada tonnikalaseos tehosekoittimeen valkosipuli-sipuliseoksen joukkoon. Lisää joukkoon hyvin valutettu tofu, loput soijakastikkeesta ja oliiviöljystä, sitruunamehu ja hunaja ja soseuta. Lisää lopuksi parmesaani, kaprikset, suola ja pippuri, soseuta vielä kerran karkeasti ja tarjoa.