

“Bagna cauda”-dip met sojasaus

totale tijd **20 min.** 10 min. voorbereidingstijd 10 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
1009 kJ / 241 kcal

Vetten: **15,3 g** Eiwitten: **18,7 g**
Koolhydraten: **5,8 g**

INGREDIËNTE

N

4 porties

3	teentjes knoflook
0,5	kleine ui
3 eetlepels	eetlepels olijfolie
2 eetlepels	witte wijn
1	blik tonijn, in olie (= 185 g)
4 eetlepels	Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
100 g	stevige tofu
2 eetlepels	citroensap
1 eetlepel	honing
2 eetlepels	geraspte Parmezaanse kaas
1 eetlepel	kappertjes
0,5	zout
theelepels	Een beetje versgemalen witte peper

VOORBEREIDING

Stap 1

Snijd de knoflook en uien in dunne schijfjes. Verhit ½ el olie in een pan, doe de knoflook en uien erbij en fruit ze. Giet er witte wijn bij, breng aan de kook en doe de mix in een mixer.

Stap 2

Laat de tonijn goed uitlekken. Verwarm in een pan ½ el olijfolie, doe de tonijn erbij en fruit tot de tonijn 'droog' is. Doe 2 el sojasaus erbij en fruit dat kort mee. Doe de mix op een bord en laat afkoelen.

Stap 3

Doe de tonijnmix met de ui-knoflookmix in de mixer. Doe de goed uitgelekte tofu, de rest van de sojasaus, de rest van de olijfolie, citroensap en honing erbij. Doe Parmezaanse kaas, kappertjes, zout en peper erbij, mix nogmaals grof en serveer met de dip.