KIKKOMAN

Соус-дип Банья-кауда с тофу и соевым соусом

Общее время **20 мин** **10 мин** Время подготовки **10 мин** Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
1 009 кДж / 241 ккал

Жиры: **15,3 г** Белки: **18,7 г**
Углеводы: **5,8 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 порции

3	зубчика чеснока
0,5	маленькой луковицы
3 ст. л.	оливкового масла
2 ст. л.	белого вина
1	банка консервированного тунца, в растительном масле (= 185 г)
4 ст. л.	соевого соуса натурального брожения Kikkoman
100 г	твердого тофу
2 ст. л.	лимонного сока
1 ст. л.	мёда
2 ст. л.	тертого пармезана
1 ст. л.	каперсов
0,5 ч. л.	соли
	немного свежемолотого белого перца

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Чеснок и репчатый лук очистить от шелухи и нарезать тонкими кружками. Нагреть ½ ст. л. масла в кастрюле, добавить чеснок, лук и подрумянить. Влить белое вино, довести до кипения, переложить смесь в блендер.

Шаг 2

Из тунца слить жидкость. Разогреть еще ½ ст. л. оливкового масла в кастрюле, добавить тунец и пассеровать, пока тунец не станет «сухим». Добавить 2 ст. л. соевого соуса и готовить еще немного вместе. Выложить смесь на тарелку и дать остыть.

Шаг 3

Положить смесь тунца в блендер к луку и чесноку. Добавить подсушенный тофу, оставшийся соевый соус, оставшееся оливковое масло, лимонный сок, мед и пюрировать. Затем положить пармезан, каперсы, соль, перец и грубо измельчить блендером. Подать на стол.