

Tofu ve Soya Soslu "Bagna Cauda" Dip Sos

toplam süre **20 dak.** 10 dak. hazırlık süresi 10 dak. pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
1009 kJ / 241 kcal

Yağ: **15,3 gr** Protein: **18,7 gr**
Karbonhidrat: **5,8 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

3	diş sarımsak
0,5	küçük soğan
3 yemek kaşığı	zeytinyağı
2 yemek kaşığı	beyaz şarap
1	kutu ton balığı, yağda (= 185 g)
4 yemek kaşığı	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
100 gr	sert tofu
2 yemek kaşığı	limon suyu
1 yemek kaşığı	bal
2 yemek kaşığı	rendelenmiş parmesan
1 yemek kaşığı	kapari
0,5 tatlı kaşığı	tuz
	Bir miktar taze çekilmiş beyaz biber

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Sarımsak ve soğan soyulur ve ince dilimler halinde doğranır. Bir tencerede yarım yemek kaşığı yağ ısıtılır, sarımsak ve soğan eklenir ve hafifçe kavrulur. Beyaz şarap ilave edilir, kaynatılır ve karışım bir miksera alınır.

Adım 2

Ton balığı iyice süzülür. Bir tencerede ½ yemek kaşığı zeytinyağı daha ısıtılır, ton balığı eklenir ve "kuruyana" kadar kavrulur. 2 yemek kaşığı soya sosu eklenir ve kısa süre birlikte kavrulur. Karışım bir tabağa alınır ve soğumaya bırakılır.

Adım 3

Ton balığı karışımı mikserdeki soğan ve sarımsak karışımına eklenir. Süzülmüş tofu, kalan soya sosu, kalan zeytinyağı, limon suyu, bal eklenir ve püre haline getirilir. Parmesan, kapari, tuz ve karabiber eklenir, kabaca tekrar karıştırılır ve dip sos servis edilir.