

Dip “Bagna cauda” com tofu e molho de soja

Tempo total **20 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação 10 Mins. Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
1009 kJ / 241 kcal

Gorduras totais: **15,3 g** Proteína: **18,7 g**
Hidratos de carbono: **5,8 g**

INGREDIENTES

4 Porções

3 dentes de alho
0,5 cebola pequena
3 colheres de sopa de azeite
2 colheres de sopa de vinho branco
1 lata de atum em óleo (= 185 g)
4 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
100 g de tofu rijo
2 colheres de sopa de sumo de limão
1 colher de sopa de mel
2 colheres de sopa de parmesão ralado
1 colher de sopa de alcaparras
0,5 colheres de chá de sal
Um pouco de pimenta branca acabada de moer

PREPARAÇÃO

Passo 1

Descascar o alho e a cebola e cortar em fatias finas. Aquecer ½ colher de sopa de azeite numa panela, juntar o alho e a cebola e refogar. Deitar o vinho branco, levar a ferver e colocar a mistura num misturador.

Passo 2

Escorrer bem o atum. Numa panela, aquecer mais ½ colher de sopa de azeite, juntar o atum e refogar até o atum estar “seco”. Adicionar 2 colheres de sopa de molho de soja e refogar tudo brevemente. Colocar a mistura num prato e deixar arrefecer.

Passo 3

Juntar a mistura de atum à mistura de cebola e alho no misturador. Adicionar e passar o tofu bem escorrido, o restante azeite, o sumo de limão e o mel. Juntar o parmesão, as alcaparras, sal e pimenta, mexer mais uma vez grosseiramente e servir o dip.