

Grillowane letnie warzywa z bagna cauda

Czas ogółem **18 min** 10 min Czas przygotowania **8 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

1.045 kJ / 250 kcal

Tłuszcz: **20 g** Białko: **5 g**

Węglowodany: **15 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

70 g	świeżej cukinii
70 g	młodego kalafiora
4	całe cebule dymki
6	szparagów
1	czerwona papryka
5 g	bazylii
5 g	pietruszki
5 g	świeżego tymianku
10 ml	oliwy z oliwek
30 ml	<u>Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli</u>
Sos:	
4	ząbki czosnku, posiekane
4	filety anchois, drobno posiekane
60 ml	oliwy z oliwek extra virgin
10 ml	soku z cytryny

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

4 ząbki czosnku, posiekane - **4** filety anchois, drobno posiekane - **60 ml** oliwy z oliwek extra virgin - **10 ml** soku z cytryny
W małym rondlu rozgrzej oliwę na średnim ogniu. Dodaj posiekany czosnek i posiekane filety anchois. Smaż, często mieszając, przez 7–8 minut, aż czosnek zacznie wydzielać aromat, a anchois się rozpuszczą. Zdejmij z ognia, utrzyj na puree blenderem ręcznym lub w moździerzu i odstaw.

Krok 2

70 g świeżej cukinii - **70 g** młodego kalafiora - **4** całe cebule dymki - **6** szparagów - **1** czerwona papryka - **5 g** bazylii - **5 g** pietruszki - **5 g** świeżego tymianku - **10 ml** oliwy z oliwek - **30 ml** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli
Rozpal ognisko lub grilla. Posmaruj pokrojone lub przekrojone na pół warzywa oliwą z oliwek i dopraw Sosem sojowym Kikkoman o obniżonej zawartości soli. Umieść warzywa bezpośrednio na ruszcie. Grilluj nad ogniem (lub na grillu), od czasu do czasu przewracając, aż warzywa zmiękną i pojawią się na nich ślady zwęglenia (5-7 minut). Ułóż grillowane warzywa na półmisku. Skrop ciepłym sosem bagna cauda. Posyp posiekanymi świeżymi ziołami.