

Bagna cauda - włoski hot pot z anchois

Czas ogółem **40 min** 30 min Czas przygotowania **10 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

4.310 kJ / 1.030 kcal

Tłuszcz: **65 g** Białko: **29 g**

Węglowodany: **71 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

200 g	kalafiora
2	ziemniaki
80 g	marchewki
1	rzepa
1	cukinia
1	główka cykorii
1	papryka
8	pomidorków koktajlowych
200 g	kiełbasy
1	bagietka
5	ząbków czosnku
800 ml	mleka
60 ml	oliwy z oliwek
60 g	filetów anchoi
200 ml	śmietanki 30%
2 łyżki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

200 g kalafiora - **2** ziemniaki - **80 g** marchewki - **1** rzepa - **1** cukinia - **1** główka cykorii - **1** papryka - **8** pomidorków koktajlowych - **200 g** kiełbasy - **1** bagietka

Kalafiora podziel na różyczki wielkości jednego kęsa. Ziemniaki obierz i pokrój na kawałki. Marchew obierz i pokrój w cienkie paski. Rzepę obierz i pokrój na 8 łódeczek. Cukinię pokrój w plastry o grubości 1 cm. Cykorię podziel na pojedyncze liście. Paprykę pokrój w długie paski. Z pomidorków koktajlowych usuń szypułki. Kiełbasę pokrój na kawałki. Bagietkę pokrój na kromki i piecz na złoty kolor.

Krok 2

Ziemniaki, kalafiora, rzepę i marchew z kroku 1 gotuj na parze przez 15 minut.

Krok 3

5 ząbków czosnku - **800 ml** mleka
Czosnek i 200 ml mleka umieść w małym rondelku. Gotuj na wolnym ogniu przez około 10 minut, aż czosnek mocno zmięknie. Przecedź przez sitko, zachowując mleko do przygotowania bulionu. Ugotowany czosnek odłóż na bok.

Krok 4

60 ml oliwy z oliwek - **60 g** filetów anchois - **200 ml** śmietanki 30% - **2 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman

Przygotuj bulion bagna cauda:

Rozgrzej oliwę w dużym rondlu. Dodaj filety anchois oraz czosnek z kroku 3 i rozgniatą je

podczas gotowania, aż powstanie gładka pasta.
Dodaj mleko z dodatkiem czosnku z kroku 3,
pozostałe mleko, śmietankę oraz kiełbasę z kroku
1. Gotuj na małym ogniu, aż kiełbasa będzie ciepła,
a następnie dodaj Sos sojowy Kikkoman i
wymieszaj.

Krok 5

Postaw bulion bagna cauda na środku stołu.
Zanurzaj w nim warzywa z kroku 1. Podawaj z
opieczoną bagietką z kroku 1.