KIKKOMAN

# Bålstegte sommergrøntsager med bagna cauda

Samlet tid **18 min.** **10 min.** Arbejdstid **8 min.** Tilberedningstid

Næringsindhold:
**1.045 kJ / 250 kcal**

Fedt: **20 g** Protein: **5 g**
Kulhydrater: **15 g**

## INGREDIENSER

**2 Portioner**

| | |
|---|---|
| **70 g** | frisk squash |
| **70 g** | ungt blomkål |
| **4** | hele forårsløg |
| **6** | asparges |
| **1** | rød peberfrugt |
| **5 g** | basilikum |
| **5 g** | persille |
| **5 g** | frisk timian |
| **10 ml** | olivenolie |
| **30 ml** | Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt |

**Sauce:**

| | |
|---|---|
| **4** | fed hvidløg, hakket |
| **4** | Ansjosfileter, finthakket |
| **60 ml** | ekstra jomfruolivenolie |
| **10 ml** | citronsaft |

## FREMGANGSMÅDE

**Step 1**

**4** fed hvidløg, hakket - **4** Ansjosfileter, finthakket - **60 ml** ekstra jomfruolivenolie - **10 ml** citronsaft
Opvarm olien i en lille gryde over lav til middelhøj varme. Tilsæt hakket hvidløg og hakkede ansjosfileter. Lad dem stege under jævn omrøring i 7-8 minutter, indtil hvidløget begynder at dufte, og ansjoserne er blevet opløst i olien. Fjern gryden fra blusset, purér saucen, og stil den til side.

**Step 2**

**70 g** frisk squash - **70 g** ungt blomkål - **4** hele forårsløg - **6** asparges - **1** rød peberfrugt - **5 g** basilikum - **5 g** persille - **5 g** frisk timian - **10 ml** olivenolie - **30 ml** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt
Opstart dit bål eller forvarm din grill. Pensl de skiveskårne eller halverede grøntsager med olivenolie, og krydr med Kikkoman sojasauce med mindre salt. Læg de forberedte grøntsager direkte på grillristen. Grill dem over flammer (eller på en grill), og sørg for at vende dem med jævne mellemrum, indtil de er møre og har fået stegemærker (5-7 minutter). Anret de grillede grøntsager på et fad. Dryp den varme bagna cauda-sauce over grøntsagerne, og drys med hakkede krydderurter inden servering.