

Nuotiokasviksia ja bagna cauda -kastiketta

kokonaisaika **18 min** 10 min esivalmistelut 8 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):

1.045 kJ / 250 kcal

Rasva: **20 g** Proteiini: **5 g**

Hiilihydraatit: **15 g**

AINEKSET

2 annosta

70 g	kesäkurpitsaa
70 g	kukkakaalia
4	kokonaista kevätsipulia
6	parsaa
1	punainen paprika
5 g	basilikaa
5 g	persiljaa
5 g	tuoretta timjamia
10 ml	oliiviöljyä
30 ml	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike</u>
Kastike:	
4	valkosipulinkynttä silputtuna
4	anjovisfileetä hienoksi silputtuna
60 ml	ekstra-neitsytoliiviöljyä
10 ml	sitruunamehua

VALMISTUS

Vaihe 1

4 valkosipulinkynttä silputtuna - **4** anjovisfileetä hienoksi silputtuna - **60 ml** ekstra-neitsytoliiviöljyä - **10 ml** sitruunamehua

Kuumenna oliiviöljy pienessä kattilassa keskilämmöllä. Lisää silputtu valkosipuli ja anjovis. Keitä 7–8 minuuttia usein sekoittaen, kunnes valkosipuli alkaa tuoksua ja anjovikset ovat liunneet öljyyn. Ota kattila pois liedeltä ja soseuta sauvasekoittimella tai morttelissa. Jätä odottamaan.

Vaihe 2

70 g kesäkurpitsaa - **70 g** kukkakaalia - **4** kokonaista kevätsipulia - **6** parsaa - **1** punainen paprika - **5 g** basilikaa - **5 g** persiljaa - **5 g** tuoretta timjamia - **10 ml** oliiviöljyä - **30 ml** Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike

Sytytä nuotio tai esilämmitä grilli. Sivele viipaloidut tai puolitetut kasvikset oliiviöljyllä ja mausta Kikkomanin vähäsuolaisella soijakastikkeella. Laita kasvikset ritilälle. Grillaa tulella (tai grillissä) välillä käännellen, kunnes kasvikset ovat kypsiä ja niissä on raidat ritilästä (5–7 minuuttia).

Asettele grillatut kasvikset tarjoiluvadille. Valuta lämmintä bagna cauda -kastiketta niiden päälle. Koristele silputuilla tuoreilla yrteillä.