

Italialainen bagna cauda anjoviksella

kokonaisaika **40 min** 30 min esivalmistelut 10 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):

4.310 kJ / 1.030 kcal

Rasva: **65 g** Proteiini: **29 g**

Hiilihydraatit: **71 g**

AINEKSET

4 annosta

200 g	kukkakaalia
2	perunaa
80 g	porkkanaa
1	nauris
1	kesäkurpitsa
1	salaattisikuri
1	paprika
8	kirsikkatomaattia
200 g	makkaraa
1	patonki
5	valkosipulinkynttä
800 ml	maitoa
60 ml	oliiviöljyä
60 g	anjovisfileitä
200 ml	kuohukermaa
2 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>

VALMISTUS

Vaihe 1

200 g kukkakaalia - **2** perunaa - **80 g** porkkanaa - **1** nauris - **1** kesäkurpitsa - **1** salaattisikuri - **1** paprika - **8** kirsikkatomaattia - **200 g** makkaraa - **1** patonki

Paloittele kukkakaali ja kuoritut perunat. Kuori porkkana ja leikkaa se ohuiksi siivuiksi. Kuori nauris ja leikkaa se 8 lohkokoon. Leikkaa kesäkurpitsa 1 cm:n paksuisiksi siivuiksi. Erottele salaattisikurin lehdet toisistaan. Suikaloi paprika ja poista kirsikkatomaattien kannat. Paloittele makkarat. Viipaloi patonki ja paahda kullanruskeaksi.

Vaihe 2

Höyrytä perunoita, kukkakaalia, naurista ja porkkanaa 15 minuuttia.

Vaihe 3

5 valkosipulinkynttä - **800 ml** maitoa
Laita valkosipulinkynnet ja 200 ml maitoa pieneen kattilaan. Anna kiehua hiljaa n. 10 minuuttia, kunnes valkosipuli on hyvin pehmeää. Valuta siivilässä ja ota maito talteen lientä varten. Jätä kypsennetty valkosipuli odottamaan.

Vaihe 4

60 ml oliiviöljyä - **60 g** anjovisfileitä - **200 ml** kuohukermaa - **2 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike

Valmista bagna cauda -liemi:

Kuumenna oliiviöljy suuressa kattilassa. Lisää anjovisfileet sekä valkosipuli vaiheesta 3 ja muusaa niitä kypsennyksen aikana, kunnes muodostuu sileä tahna. Lisää valkosipulilla

maustettu maito vaiheesta 3, loput maito, kuohukerma sekä paloittelut makkarat. Keitä miedolla lämmöllä, kunnes makkarat ovat lämmenneet kauttaaltaan, ja sekoita sitten joukkoon Kikkoman soijakastike.

Vaihe 5

Aseta bagna cauda -kattila keskelle pöytää. Dippaa vaiheessa 1 valmistettuja kasviksia liemeen ja tarjoile paahdetun patongin kera.