KIKKOMAN

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	Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike

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 liuenneet 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.