

Bagna cauda – italský hot pot s ančovičkami

Celkový čas vaření **40 min.** 30 min. Doba přípravy **10 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):

4.310 kJ / 1.030 kcal

Tuky: **65 g** Bílkoviny: **29 g**

Sacharidy: **71 g**

INGREDIENCE

4 Porce

200 g	květáku
2	brambory
80 g	mrkve
1	tuřín
1	cuketa
1	hlávka belgické čekanky
1	paprika
8	cherry rajčat
200 g	klobás
1	francouzská bageta
5	stroužků česneku
800 ml	mléka
60 ml	olivového oleje
60 g	filetů z ančoviček
200 ml	smetany ke šlehání
2 polévkové lžíce	<u>Kikkoman Sójová omáčka</u> <u>přirozeně fermentovaná</u> <u>tekuté ochucovadlo</u>

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

200 g květáku - **2** brambory - **80 g** mrkve - **1** tuřín - **1** cuketa - **1** hlávka belgické čekanky - **1** paprika - **8** cherry rajčat - **200 g** klobás - **1** francouzská bageta

Květák rozeberte na růžičky velikosti sousta.

Brambory oloupejte a nakrájejte na kousky velikosti sousta. Mrkev oloupejte a nakrájejte na tenké proužky. Tuřín oloupejte a nakrájejte na 8 dílků. Cuketu nakrájejte na kolečka silná 1 cm.

Belgickou čekanku rozeberte na jednotlivé listy.

Papriku nakrájejte na dlouhé proužky. Z cherry rajčat odstraňte stopky. Klobásy nakrájejte na kousky velikosti sousta. Bagetu nakrájejte na plátky a opečte dozlatova.

Krok 2

Brambory, květák, tuřín a mrkev z kroku 1 vařte v páře 15 min.

Krok 3

5 stroužků česneku - **800 ml** mléka

Do malého rendlíku dejte stroužky česneku a 200 ml mléka. Vařte zvolna asi 10 min, dokud česnek zcela nezměkne. Scedte přes sítko a mléko uchovejte do vývaru. Uvařený česnek dejte stranou.

Krok 4

60 ml olivového oleje - **60 g** filetů z ančoviček -

200 ml smetany ke šlehání - **2 polévkové lžíce**

Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná
tekuté ochucovadlo

Připravte vývar bagna cauda:

Ve velkém hrnci rozehejte olivový olej. Přidejte filety z ančoviček a česnek z kroku 3 a během vaření je rozmačkejte na hladkou pastu. Přilijte česnekové mléko z kroku 3, zbývající mléko a smetanu a přidejte klobásy z kroku 1. Zvolna vařte, dokud se klobásy neprohřejí, poté vmíchejte Sójovou omáčku Kikkoman.

Krok 5

Vývar bagna cauda postavte doprostřed stolu. Zeleninu z kroku 1 namáčejte do vývaru a podávejte s opečenou bagetou z kroku 1.