KIKKOMAN

Grilovaná letní zelenina s bagna cauda

Celkový čas vaření **18 min.** **10 min.** Doba přípravy **8 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
1.045 kJ / 250 kcal

Tuky: **20 g** Bílkoviny: **5 g**
Sacharidy: **15 g**

INGREDIENCE

2 Porce

70 g	čerstvé cukety
70 g	květáku
4	celé jarní cibulky
6	špiček chřestu
1	červená paprika
5 g	bazalky
5 g	petrželky
5 g	čerstvého tymiánu
10 ml	olivového oleje
30 ml	Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná se sníženým obsahem soli

Omáčka:

4	stroužky česneku, nasekané
4	filety z ančoviček, nakrájené na drobno
60 ml	extra panenského olivového oleje
10 ml	citronové šťávy

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

4 stroužky česneku, nasekané - **4** filety z ančoviček, nakrájené na drobno - **60 ml** extra panenského olivového oleje - **10 ml** citronové šťávy
Zahřejte olivový olej v malém hrnci na mírném až středním ohni. Přidejte nakrájený česnek a nakrájené filety z ančoviček. Vařte za častého míchání 7–8 minut, dokud česnek nezačne vonět a ančovičky se nerozpustí v oleji. Sundejte z plotny, rozmixujte na pyré ručním mixérem nebo rozdrťte v hmoždíři a odstavte.

Krok 2

70 g čerstvé cukety - **70 g** mladého květáku - **4** celé jarní cibulky - **6** špiček chřestu - **1** červená paprika - **5 g** bazalky - **5 g** petrželky - **5 g** čerstvého tymiánu - **10 ml** olivového oleje - **30 ml** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná se sníženým obsahem soli
Rozdělejte táborák nebo předehřejte gril.
Nakrájenou nebo rozpůlenou zeleninu potřete olivovým olejem a dochuťte Kikkoman Sójovou omáčkou se sníženým obsahem soli.
Připravenou zeleninu položte přímo na grilovací rošt a grilujte na přímém plameni (nebo na grilu), za občasného obracení, dokud nebude měkká a krásně opečená s jemně opálenými okraji (5–7 minut).
Uspořádejte grilovanou zeleninu na servírovací talíř, pokapejte ji teplou omáčkou bagna cauda a posypte nasekanými čerstvými bylinkami pro extra svěžest a vůni.