

Bagna cauda: italiensk hot pot m/ansjos

total tid **40 min.** 30 min. tilberedningstid 10 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
4.310 kJ / 1.030 kcal

Fett: **65 g** Protein: **29 g**
Karbohydrater: **71 g**

INGREDIENSER

4 porsjoner

200 g	blomkål
2	poteter
80 g	gulrot
1	nepe
1	squash
1	hode sikori
1	paprika
8	cherrytomater
200 g	pølser
1	fransk baguette
5	fedd hvitløk
8 dl	melk
0,6 dl	olivenolje
60 g	ansjosfileter
2 dl	kremfløte
2 ss	<u>Kikkoman Naturlig</u> <u>Brygget Soyasaus</u>

TILBEREDNING

Steg 1

200 g blomkål - **2** poteter - **80 g** gulrot - **1** nepe - **1** squash - **1** hode sikori - **1** paprika - **8** cherrytomater - **200 g** pølser - **1** fransk baguette
Del blomkålen i munnfullstore buketter. Skrell potetene og skjær dem i munnfullstore biter. Skrell gulroten og skjær den i tynne strimler. Skrell nepen og skjær den i 8 båter. Skjær squashen i 1 cm tykke skiver. Del sikorien opp i enkeltblader. Skjær paprikaen i lange strimler. Fjern stilkfestet på cherrytomatene. Skjær pølsene i munnfullstore biter. Skjær baguetten i skiver og rist dem til de er gylne.

Steg 2

Damp potetene, blomkålen, nepen og gulroten fra steg 1 i 15 min.

Steg 3

5 fedd hvitløk - **8 dl** melk
Ha hvitløksfeddene og 2 dl melk i en liten kasserolle. Småkok i ca. 10 min til hvitløken er ordentlig myk. Hell gjennom en sil, og ta vare på melken til kraften. Legg den kokte hvitløken til side.

Steg 4

0,6 dl olivenolje - **60 g** ansjosfileter - **2 dl** kremfløte - **2 ss** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
Lag bagna cauda-kraften:
Varm opp olivenoljen i en stor kasserolle. Tilsett ansjosfiletene og hvitløken fra steg 3, og mos dem sammen mens de varmes, til det dannes en glatt pasta. Tilsett den hvitløksinfuserte melken fra steg 3, resten av melken, kremfløten og pølsene fra

steg 1. Varm forsiktig opp til pølsene er gjennomvarme, og rør deretter inn Kikkoman Soyasaus.

Steg 5

Sett bagna cauda-kraften midt på bordet. Dypp grønnsakene fra steg 1 i kraften og server med ristet baguette fra steg 1.