KIKKOMAN

Grillstekte sommergrønnsaker med bagna cauda

total tid **18 min.** **10 min.** tilberedningstid **8 min.** koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
1.045 kJ / 250 kcal

Fett: **20 g** Protein: **5 g**
Karbohydrater: **15 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

70 g	fersk squash
70 g	fersk blomkål
4	hele vårløk
6	asparges
1	rød paprika
5 g	basilikum
5 g	persille
5 g	fersk timian
0,1 dl	olivenolje
0,3 dl	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus Med Mindre Salt

Saus:

4	hvitløksfedd, hakket
4	ansjosfileter, finhakket
0,6 dl	extra virgin olivenolje
0,1 dl	sitronsaft

TILBEREDNING

Steg 1

4 hvitløksfedd, hakket - **4** ansjosfileter, finhakket - **0,6 dl** extra virgin olivenolje - **0,1 dl** sitronsaft
Varm opp olivenoljen i en liten kasserolle på lav til middels varme. Tilsett hakket hvitløk og finhakket ansjos. Kok under hyppig omrøring i 7–8 minutter til hvitløken slipper aromaen og ansjosen har løst seg opp i oljen. Ta av varmen, mos med en håndmikser eller knus i en morter og sett til side.

Steg 2

70 g fersk squash - **70 g** fersk blomkål - **4** hele vårløk - **6** asparges - **1** rød paprika - **5 g** basilikum - **5 g** persille - **5 g** fersk timian - **0,1 dl** olivenolje - **0,3 dl** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus Med Mindre Salt
Fyr opp bålet eller grillen på forhånd. Pensle de oppskårne grønnsakene med olivenolje og krydre med Kikkoman Soyasaus - Mindre Salt. Legg de ferdige grønnsakene rett på grillristen. Stek dem over åpen flamme (eller på en grill) til de er møre og har brennemerker (5–7 minutter). Snu grønnsakene iblant. Anrett de grillede grønnsakene på et serveringsfat. Ringle varm bagna cauda-saus over grønnsakene. Dryss over hakkede ferske urter.