

Somrigt vegetariskt från grillen med bagna cauda

Total tid **18 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse **8 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

1.045 kJ / 250 kcal

Fett: **20 g** Protein: **5 g**

Kolhydrater: **15 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

70 g färsk zucchini
70 g färsk blomkål
4 hela salladslökar
6 sparris
1 röd paprika
5 g basilika
5 g persilja
5 g färsk timjan
10 ml olivolja
30 ml Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås

Sås:

4 vitlöksklyftor, hackade
4 ansjovisfiléer, fint hackade
60 ml extra virgin olivolja
10 ml citronjuice

FÖRBEREDELSE

Steg 1

4 vitlöksklyftor, hackade - **4** ansjovisfiléer, fint hackade - **60 ml** extra virgin olivolja - **10 ml** citronjuice

Hetta upp olivoljan i en liten kastrull på låg-medelvärme. Tillsätt hackad vitlök och hackade ansjovisfiléer. Koka, rör om ofta, i 7–8 minuter tills vitlöken doftar och ansjovisen har lösts upp i oljan. Ta av från värmen, puréa med en stavmixer eller mal i en mortel och ställ åt sidan.

Steg 2

70 g färsk zucchini - **70 g** färsk blomkål - **4** hela salladslökar - **6** sparris - **1** röd paprika - **5 g** basilika - **5 g** persilja - **5 g** färsk timjan - **10 ml** olivolja - **30 ml** Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås

Förvärm din lägereld eller grill. Pensla de skivade eller halverade grönsakerna med olivolja och smaka av med Kikkoman sojasås med mindre salt. Lägg de förberedda grönsakerna direkt på grillgallren. Grilla över direkt låga från elden (eller på grillen), vänd då och då, tills de är mörra och har kolmärken (5–7 minuter). Lägg upp de grillade grönsakerna på ett serveringsfat. Ringla den varma bagna cauda-såsen över grönsakerna. Strö över de hackade färska örterna.