

Овощи-гриль с соусом банья кауда

Общее время 18 мин 10 мин Время подготовки 8 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
1 045 кДж / 250 ккал

Жиры: 20 г Белки: 5 г
Углеводы: 15 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

70 г	кабачков
70 г	молодой цветной капусты
4	целых стебля зелёного лука
6	стеблей спаржи
1	красный болгарский перец
5 г	базилика
5 г	петрушки
5 г	свежего тимьяна
10 мл	оливкового масла
30 мл	<u>слабосоленого соевого соуса натурального брожения Kikkoman</u>
Соус:	
4	зубчика чеснока, рубленых
4	филе анчоусов, мелко рубленых
60 мл	оливкового масла Extra Virgin
10 мл	лимонного сока

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

4 зубчика чеснока, рубленых - 4 филе анчоусов, мелко рубленых - 60 мл оливкового масла Extra Virgin - 10 мл лимонного сока
Нагрейте оливковое масло в небольшом сотейнике на среднем огне. Добавьте чеснок и филе анчоусов. Готовьте, часто помешивая, в течение 7–8 минут, пока чеснок не даст аромат, а анчоусы не растворятся в масле. Снимите с огня, пюрируйте ручным блендером или измельчите в ступке и отложите в сторону.

Шаг 2

70 г кабачков - 70 г молодой цветной капусты - 4 целых стебля зелёного лука - 6 стеблей спаржи - 1 красный болгарский перец - 5 г базилика - 5 г петрушки - 5 г свежего тимьяна - 10 мл оливкового масла - 30 мл слабосоленого соевого соуса натурального брожения Kikkoman
Разожгите мангал или гриль. Нарезанные ломтиками или половинками овощи смажьте оливковым маслом и приправьте слабосоленным соевым соусом Kikkoman. Выложите подготовленные овощи на решетку. Жарьте на мангале (или на гриле), периодически переворачивая, до мягкости и образования корочки (5–7 минут). Разложите готовые овощи на сервировочном блюде. Полейте овощи тёплым соусом «банья кауда» и посыпьте рубленой зеленью.