

Банья кауда — итальянский хот-пот с анчоусами

Общее время **40 мин** 30 мин Время подготовки 10 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

4 310 кДж / 1 030 ккал

Жиры: **65 г** Белки: **29 г**

Углеводы: **71 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 порции

200 г	цветной капусты
2	картофелины
80 г	моркови
1	репа
1	цуккини
1	кочан бельгийского эндивия
1	болгарский перец
8	помидоров черри
200 г	колбасок
1	французский багет
5	зубчиков чеснока
800 мл	молока
60 мл	оливкового масла
60 г	филе анчоусов
200 мл	жирных сливок
2 ст. л.	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения</u> <u>Kikkoman</u>

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

200 г цветной капусты - **2** картофелины - **80 г** моркови - **1** репа - **1** цуккини - **1** кочан бельгийского эндивия - **1** болгарский перец - **8** помидоров черри - **200 г** колбасок - **1** французский багет
Разрежьте цветную капусту на небольшие соцветия. Очистите картофель и нарежьте его на небольшие кусочки. Очистите морковь и нарежьте её тонкими полосками. Очистите репу и нарежьте её на 8 долек. Нарежьте кабачок кружками толщиной 1 см. Разделите эндивий на отдельные листья. Нарежьте перец длинными полосками. Удалите плодоножки у помидоров черри. Нарежьте колбаски на маленькие кусочки. Нарежьте багет ломтиками и поджарьте до золотистого цвета.

Шаг 2

Готовьте картофель, цветную капусту, репу и морковь из шага 1 на пару в течение 15 минут.

Шаг 3

5 зубчиков чеснока - **800 мл** молока
Положите зубчики чеснока и 200 мл молока в небольшую кастрюлю. Варите на медленном огне около 10 минут, пока чеснок не станет очень мягким. Процедите через сито, сохранив молоко для бульона. Отложите приготовленный чеснок в сторону.

Шаг 4

60 мл оливкового масла - **60 г** филе анчоусов - **200 мл** жирных сливок - **2 ст. л.** соевого соуса

натурального брожения Kikkoman

Приготовьте бульон банья кауда:

Нагрейте оливковое масло в большой кастрюле.

Добавьте филе анчоусов и чеснок из шага 3 и, пока они готовятся, разминайте их вместе до образования однородной пасты. Добавьте молоко с чесноком из шага 3, оставшееся молоко, жирные сливки и колбаски из шага 1. Готовьте на медленном огне, пока колбаски не прогреются, затем добавьте соевый соус Kikkoman и перемешайте.

Шаг 5

Поставьте бульон банья кауда в центр стола.

Окунайте овощи, приготовленные в шаге 1, в бульон и подавайте с поджаренным багетом, приготовленной в шаге 1.