KIKKOMAN

Verdure estive grigliate con bagna cauda

Tempo totale **18 Min** **10 Min** Tempo di preparazione **8 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
1.045 kJ / 250 kcal

Grassi: **20 g** Proteine: **5 g**
Carboidrati: **15 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

70 g	di zucchine fresche
70 g	di cavolfiore
4	cipollotti interi
6	punte di asparagi
1	peperone rosso
5 g	di basilico
5 g	di prezzemolo
5 g	di timo fresco
10 ml	di olio d'oliva
30 ml	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale

Salsa:

4	spicchi d'aglio, tritati
4	filetti di acciughe, tritati finemente
60 ml	di olio extravergine di oliva
10 ml	di succo di limone

PREPARAZIONE

Passaggio 1

4 spicchi d'aglio, tritati - **4** filetti di acciughe, tritati finemente - **60 ml** di olio extravergine di oliva - **10 ml** di succo di limone
Scalda l'olio d'oliva in un pentolino a fuoco medio-basso. Aggiungi l'aglio tritato e i filetti di acciughe tritati. Cuoci mescolando frequentemente per 7-8 minuti, fino a quando l'aglio non sarà profumato e le acciughe non si saranno sciolte nell'olio. Togli dal fuoco, frulla con un frullatore a immersione o macina in un mortaio e metti da parte.

Passaggio 2

70 g di zucchine fresche - **70 g** di cavolfiore - **4** cipollotti interi - **6** punte di asparagi - **1** peperone rosso - **5 g** di basilico - **5 g** di prezzemolo - **5 g** di timo fresco - **10 ml** di olio d'oliva - **30 ml** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale
Preriscalda il fuoco da campo o la griglia. Spennella con olio d'oliva le verdure tagliate a fette o a metà e condisci con la Salsa di Soia Kikkoman. Metti le verdure preparate direttamente sulla griglia. Cuoci a fuoco diretto (o griglia), girando di tanto in tanto, fino a quando non saranno tenere e avranno i segni della griglia (5-7 minuti). Disponi le verdure grigliate su un piatto da portata. Condisci le verdure con la bagna cauda appena fatta. Cospargi con le erbe aromatiche fresche tritate.