

Verduras de verano a la brasa con bagna cauda

Tiempo total **18 Mins.** **10 Mins.** Tiempo de preparación **8 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
1.045 kJ / 250 Kcal

Grasas: **20 g** Proteínas: **5 g**
Carbohidratos: **15 g**

INGREDIENTES

2 porciones

70 g de calabacín fresco
70 g de coliflor tierna
4 cebolletas enteras
6 espárragos
1 pimiento rojo
5 g de albahaca
5 g de perejil
5 g de tomillo fresco
10 ml de aceite de oliva
30 ml Kikkoman Salsa De Soja con menos sal naturalmente fermentada

Para la salsa:

4 dientes de ajo picados
4 filetes de anchoa finamente picados
60 ml de aceite de oliva virgen extra
10 ml de zumo de limón

PREPARACIÓN

Pasos 1

4 dientes de ajo picados - **4** filetes de anchoa finamente picados - **60 ml** de aceite de oliva virgen extra - **10 ml** de zumo de limón
Caliente el aceite de oliva en una cacerola pequeña a fuego medio-bajo. Añada el ajo y los filetes de anchoa picados. Cocine, removiendo con frecuencia durante 7-8 minutos hasta que el ajo desprenda su aroma y las anchoas se hayan disuelto en el aceite. Retire la cocción del fuego, htriture la mezcla con una batidora de mano o en un mortero y resérvela.

Pasos 2

70 g de calabacín fresco - **70 g** de coliflor tierna - **4** cebolletas enteras - **6** espárragos - **1** pimiento rojo - **5 g** de albahaca - **5 g** de perejil - **5 g** de tomillo fresco - **10 ml** de aceite de oliva - **30 ml** Kikkoman Salsa De Soja con menos sal naturalmente fermentada

Precaliente la estufa o la parrilla. Unte las verduras cortadas en rodajas o por la mitad con aceite de oliva y sazone con la Salsa de Soja con menos sal Kikkoman. Coloque las verduras preparadas directamente sobre las rejillas de la parrilla. Áselas a fuego directo (o a la parrilla), dándoles la vuelta de vez en cuando, hasta que estén tiernas y con marcas de las brasas (5-7 minutos).

Coloque las verduras asadas en una fuente para servir. Rocíelas con la salsa bagna cauda caliente y espolvoree con las hierbas frescas picadas.