KIKKOMAN

Zomerse groente van de barbecue met bagna cauda

totale tijd **18 min.** **10 min.** voorbereidingstijd **8 min.** kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
1.045 kJ / 250 kcal

Vetten: **20 g** Eiwitten: **5 g**
Koolhydraten: **15 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

70 g	verse courgette
70 g	jonge bloemkool
4	hele bosuitjes
6	asperges
1	rode paprika
5 g	basilicum
5 g	peterselie
5 g	verse tijm
10 ml	olijfolie
30 ml	Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout

Saus:

4	knoflookteentjes, fijngehakt
4	ansjovisfilets, fijngehakt
60 ml	extra vierge olijfolie
10 ml	citroensap

VOORBEREIDING

Stap 1

4 knoflookteentjes, fijngehakt - **4** ansjovisfilets, fijngehakt - **60 ml** extra vierge olijfolie - **10 ml** citroensap
Verhit de olijfolie in een kleine pan op laag tot middelhoog vuur. Voeg de fijngehakte knoflook en gehakte ansjovisfilets toe. Bak al roerend 7-8 minuten tot de knoflook gaat geuren en de ansjovis is opgelost in de olie. Haal van het vuur, pureer met een staafmixer of maal in een vijzel en zet apart.

Stap 2

70 g verse courgette - **70 g** jonge bloemkool - **4** hele bosuitjes - **6** asperges - **1** rode paprika - **5 g** basilicum - **5 g** peterselie - **5 g** verse tijm - **10 ml** olijfolie - **30 ml** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout
Maak een kampvuur of zet de barbecue aan. Bestrijk de gesneden of gehalveerde groenten met olijfolie en breng op smaak met de Kikkoman Sojasaus Minder Zout. Leg de bereide groenten direct op de roosters. Gril boven een directe vlam (of op de barbecue), keer af en toe, tot ze zacht zijn en schroeiplekken hebben (5-7 minuten). Verdeel de gegrilde groenten over een serveerschaal. Besprenkel ze met de warme bagna caudasaus. Bestrooi met de gehakte verse kruiden.