

Legumes de verão na fogueira com bagna cauda

Tempo total **18 Mins.** **10 Mins.** Tempo de preparação **8 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)

1.045 kJ / 250 kcal

Gorduras totais: **20 g** Proteína: **5 g**

Hidratos de carbono: **15 g**

INGREDIENTES

2 Porções

70 g	de curgete fresca
70 g	de couve-flor
4	cebolinhas inteiras
6	espargos
1	pimento vermelho
5 g	de manjeriço
5 g	de salsa
5 g	de tomilho fresco
10 ml	de azeite
30 ml	<u>Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal</u>

Molho:

4	dentes de alho picados
4	filetes de anchova, bem picados
60 ml	de azeite virgem extra
10 ml	de sumo de limão

PREPARAÇÃO

Passo 1

4 dentes de alho picados - **4** filetes de anchova, bem picados - **60 ml** de azeite virgem extra - **10 ml** de sumo de limão

Aqueça o azeite num tacho pequeno em lume médio-baixo. Adicione o alho picado e os filetes de anchova picados. Cozinhe, mexendo frequentemente, durante 7-8 minutos, até o alho ficar perfumado e as anchovas se dissolverem no azeite. Retire do lume, reduza a puré com uma varinha mágica ou triture num almofariz e reserve.

Passo 2

70 g de curgete fresca - **70 g** de couve-flor - **4** cebolinhas inteiras - **6** espargos - **1** pimento vermelho - **5 g** de manjeriço - **5 g** de salsa - **5 g** de tomilho fresco - **10 ml** de azeite - **30 ml** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal

Pré-aqueça a fogueira ou o grelhador. Pincele os legumes cortados ou cortados ao meio com azeite e tempere com o molho de soja Kikkoman com menos sal. Coloque os legumes preparados diretamente nas grelhas. Grelhe em lume direto (ou grelha), virando ocasionalmente, até ficarem tenros e com marcas de carvão (5-7 minutos). Disponha os legumes grelhados numa travessa de servir. Regue os legumes com o molho bagna cauda quente. Polvilhe com as ervas frescas picadas.