

Bagna cauda, hot pot italiano de anchovas

Tempo total **40 Mins.** 30 Mins. Tempo de preparação **10 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
4.310 kJ / 1.030 kcal

Gorduras totais: **65 g** Proteína: **29 g**
Hidratos de carbono: **71 g**

INGREDIENTES

4 Porções

200 g	de couve-flor
2	batatas
80 g	de cenoura
1	nabo
1	curgete
1	endívia
1	pimento
8	tomates cherry
200 g	de salsichas
1	baguete
5	dentes de alho
800 ml	de leite
60 ml	de azeite
60 g	de filetes de anchova
200 ml	de natas
2 colheres de sopa	<u>Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente</u>

PREPARAÇÃO

Passo 1

200 g de couve-flor - **2** batatas - **80 g** de cenoura - **1** nabo - **1** curgete - **1** endívia - **1** pimento - **8** tomates cherry - **200 g** de salsichas - **1** baguete
Separe a couve-flor em floretes. Descasque as batatas e corte-as em pedaços pequenos. Descasque e corte a cenoura em tiras finas. Descasque o nabo e corte-o em 8 gomos. Corte a curgete em rodela de 1 cm de espessura. Separe a endívia em folhas soltas. Corte o pimento em tiras compridas. Retire os pés aos tomates cherry. Corte as salsichas em pedaços pequenos. Corte a baguete em fatias e toste até ficar dourada.

Passo 2

Coza a vapor as batatas, a couve-flor, o nabo e a cenoura do Passo 1 durante 15 min.

Passo 3

5 dentes de alho - **800 ml** de leite
Coloque os dentes de alho e 200 ml do leite num tacho pequeno. Deixe apurar cerca de 10 min, até o alho ficar muito macio. Escorra num passador, reservando o leite para o caldo. Reserve o alho cozido.

Passo 4

60 ml de azeite - **60 g** de filetes de anchova - **200 ml** de natas - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
Prepare o caldo de bagna cauda:
Aqueça o azeite num tacho grande. Junte os filetes de anchova e o alho do Passo 3 e esmague-os enquanto cozinham, até formar uma pasta lisa.

Adicione o leite aromatizado com alho do Passo 3, o restante leite, as natas e as salsichas do Passo 1. Cozinhe suavemente até as salsichas aquecerem bem, depois incorpore o Molho de Soja Kikkoman.

Passo 5

Coloque o caldo da bagna cauda no centro da mesa. Mergulhe os vegetais do passo 1 no caldo e sirva-os com a baguete torrada do passo 1.