

Bagna cauda soslu ateşte yazlık sebzeler

toplam süre **18 dak.** 10 dak. hazırlık süresi **8 dak.** pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
1.045 kJ / 250 kcal

Yağ: **20 gr** Protein: **5 gr**
Karbonhidrat: **15 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

70 gr	taze kabak
70 gr	körpe karnabahar
4	adet taze soğan
6	adet kuşkonmaz
1	adet kırmızı biber
5 gr	fesleğen
5 gr	maydanoz
5 gr	taze kekik
10 ml	zeytinyağı
30 ml	<u>Kikkoman Daha Az Tuzlu Doğal Olarak Fermente Soya Sosu</u>
Sos için:	
4	diş doğranmış sarımsak
4	adet hamsi fileto (ince doğranmış)
60 ml	sızma zeytinyağı
10 ml	limon suyu

HAZIRLANIŞ

Adım 1

4 diş doğranmış sarımsak - **4** adet hamsi fileto (ince doğranmış) - **60 ml** sızma zeytinyağı - **10 ml** limon suyu
Küçük bir tavada zeytinyağını kısık orta ateşte ısıtın. Doğranmış sarımsak ve hamsi fileto ları ekleyin. Sarımsak koku salana ve hamsiler yağda çözünene kadar sık sık karıştırarak 7-8 dakika pişirin. Ateşten alın, el blender' i ile püre haline getirin veya havanda dövün. Ardından bir kenara alın.

Adım 2

70 gr taze kabak - **70 gr** körpe karnabahar - **4** adet taze soğan - **6** adet kuşkonmaz - **1** adet kırmızı biber - **5 gr** fesleğen - **5 gr** maydanoz - **5 gr** taze kekik - **10 ml** zeytinyağı - **30 ml** Kikkoman Daha Az Tuzlu Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
Kamp ateşinizi veya ızgaranızı önceden ısıtın. Dilimlenmiş veya ikiye bölünmüş sebzeleri zeytinyağı ile fırçalayın ve Kikkoman Naturally Brewed Less Salt Soy Sauce ile tatlandırın. Hazırlanmış sebzeleri doğrudan ızgara tellerinin üzerine yerleştirin. Doğrudan ateşin üzerinde (veya ızgarada), ara sıra çevirerek, yumuşayana ve ızgara izleri oluşana kadar pişirin (5-7 dakika).
Izgarada pişmiş sebzeleri servis tabağına dizin. Üzerine ılık bagna cauda sosunu gezdirin. Doğranmış taze otlarla süsleyin.