

Itāļu bagna cauda ar anšoviem

Kopējais laiks **40 min.** 30 min. sagatavošanas laiks 10 min. gatavošanas laiks

Uzturvērtība (uz porciju):
4.310 kJ / 1.030 kcal

Tauki: **65 g** Olbaltumvielas: **29 g**
Ogļhidrāti: **71 g**

SASTĀVDAĻA

4 Porcijas

200 g	ziedkāpostu
2	kartupeļi
80 g	burkānu
1	rācenis
1	cukīni
1	Beļģijas endīvijās galviņa
1	paprika
8	ķiršu tomāti
200 g	desas
1	franču bagete
5	ķiploka daiviņas
800 ml	piena
60 ml	olīveļļas
60 g	anšovu filejas
200 ml	saldā krējuma
2 ēdamk.	<u>Kikkoman Sojas mērce</u>

PAGATAVOŠANA

Solis 1

200 g ziedkāpostu - **2** kartupeļi - **80 g** burkānu - **1** rācenis - **1** cukīni - **1** Beļģijas endīvijās galviņa - **1** paprika - **8** ķiršu tomāti - **200 g** desas - **1** franču bagete

Sadali ziedkāpostu nelielās ziedkopās. Nomizo kartupeļus un sagriez tos kumosa lieluma gabaliņos. Nomizo burkānu un sagriez tievās strēmelēs. Nomizo rāceni un sagriez 8 daļās. Sagriez cukīni 1 cm biezās ripās. Sadali Beļģijas endīvijs atsevišķās lapās. Sagriez papriku garās strēmelēs. Noņem kātiņus ķiršu tomātiem. Sagriez desas kumosa lieluma gabaliņos. Sagriez bageti šķēlēs un apgrauzdē līdz zeltainai garozai.

Solis 2

Sautē tvaikā kartupeļus, ziedkāpostus, rāceni un burkānus no 1. soļa 15 minūtes.

Solis 3

5 ķiploka daiviņas - **800 ml** piena
Ieliec ķiploka daiviņas un 200 ml piena nelielā katlīnā. Vāri uz lēnas uguns aptuveni 10 minūtes, līdz ķiploki ir ļoti mīksti. Nokās caur sietu, saglabājot pienu mērcei. Pagatavotos ķiplokus noliec malā.

Solis 4

60 ml olīveļļas - **60 g** anšovu filejas - **200 ml** saldā krējuma - **2 ēdamk.** Kikkoman Sojas mērce

Pagatavo bagna cauda mērci:

Uzkarsē olīveļļu lielā katlā. Pievieno anšovu filejas un 3. soļa ķiplokus un, tiem cepoties, saspaidi kopā,

līdz izveidojas viendabīga pasta. Pievieno ar ķiplokiem vārīto pienu no 3. soļa, atlikušo pienu, saldo krējumu un desas no 1. soļa.

Nedaudz pakarsē, līdz desas ir caursilušas, pēc tam iemaisi Kikkoman Dabiski raudzētu sojas mērci.

Solis 5

Novieto bagna cauda mērci galda vidū. Iemērc dārzeņus no 1. soļa mērcē un pasniedz ar apgrauzdēto bageti no 1. soļa.