



Bagna Cauda



Ingredienti (per 4 persone)

200 g di olio extravergine d'oliva

30 g di burro

4 spicchi d'aglio grossi

200 g di latte

10 filetti di acciughe in olio d'oliva Rizzoli

Verdure miste: finocchio, peperone, cardo, patate, sedano, cavolfiore

Per servire pane casereccio

Preparazione

Tritate l'aglio e immergetelo per due ore nel latte, poi scolatelo. In una casseruola di terracotta su fuoco lento fare sciogliere i Filetti di acciughe nella noce di burro, poi unite l'olio e l'aglio e continuate a cuocere senza far prendere colore all'aglio per una decina di minuti.

Preparate le verdure: lessate le patate e il cavolfiore a cimette (scolandolo croccante).

Pulite le altre verdure e tagliatele a falde e spicchi. Trasferite la bagna cauda nel recipiente di terracotta sull'apposito fornellino, poi portate in tavola con il vassoio di verdure già pronte. Immergete gradualmente le verdure nell'olio aromatizzato e gustate tutto con fette di pane casereccio.

Tempo di esecuzione

Il tempo di cottura della pasta.



VALORI NUTRIZIONALI A PORZIONE

| | |
|--------------------|-----------------|
| Calorie | 551Kcal/2306 Kj |
| Proteine | 0,50 g |
| Carboidrati | 0,75 g |
| Grassi | 8,25 g |

