

Coles de Bruselas asadas con glaseado de soja y miel finalizadas con avellanas

Tiempo total **20 Mins.**

Información nutricional (por porción)
1.450 kJ / 350 Kcal

Grasas: **21 g** Proteínas: **10 g**
Carbohidratos: **31 g**

INGREDIENTES

2 porciones

300 g	de coles de Bruselas
1	chalota
1	diente de ajo
20 ml	de aceite de colza
55 g	de mantequilla
50 ml	<u>Kikkoman Salsa de Soja Tamari naturalmente fermentada Sin Gluten</u>
25 ml	de miel
10 ml	<u>Kikkoman aderezo para la Preparación del arroz para sushi (125ml)</u>
1 pellizco	de copos de guindilla seca
40 g	de avellanas tostadas
10 g	de cebollino

PREPARACIÓN

Pasos 1

300 g de coles de Bruselas - **1** chalota - **1** diente de ajo

Limpie las coles de Bruselas, deseche las hojas exteriores y pártalas por la mitad. Pique la chalota y el ajo muy finos.

Pasos 2

20 ml de aceite de colza - **30 g** de mantequilla
Mezcle las coles de Bruselas del paso 1 con el aceite y áselas durante unos 10-12 minutos en un horno de convección precalentado a 240 °C, hasta que estén bien doradas, tiernas por dentro y visiblemente caramelizadas por fuera. Una vez asadas, añada la mantequilla y remueva con cuidado para impregnarlas bien.

Pasos 3

25 g de mantequilla - **50 ml** Kikkoman Salsa de Soja Tamari naturalmente fermentada Sin Gluten - **25 ml** de miel - **1 cucharada** Kikkoman aderezo para la Preparación del arroz para sushi (125ml) - **1 pellizco** de copos de guindilla seca
Sofría la chalota y el ajo del paso 1 en una sartén pequeña con mantequilla hasta que se ablanden y transparenten. Incorpore Kikkoman salsa de soja sin gluten, la miel y Kikkoman aderezo para arroz de sushi. Cocine a fuego medio durante 2-3 minutos, hasta obtener un glaseado ligeramente espeso y brillante. Añada los copos de guindilla para darle un toque picante.

Pasos 4

40 g de avellanas tostadas - **10 g** de cebollino
Incorpore las coles de Bruselas asadas del paso 2

al glaseado y remueva con cuidado en la sartén durante 1-2 minutos, hasta que todas las mitades queden bien impregnadas y adquieran un aspecto brillante. Añada las avellanas tostadas y mezcle suavemente. Reparta la preparación en 2 platos y termine espolvoreando el cebollino por encima.