

Coles de Bruselas asadas con salsa de naranja

Tiempo total **40 Mins.** 20 Mins. Tiempo de preparación **20 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
1453 kJ / 347 Kcal

Grasas: **13,2 g** Proteínas: **11,3 g**
Carbohidratos: **53,2 g**

INGREDIENTES

2 porciones

Para el puré de patatas:

500 g de patatas
1 cucharadita Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
100 ml de nata agria vegana
50 ml de leche vegetal
50 g de mantequilla vegana

Coles de Bruselas:

500 g de coles de Bruselas
1 cucharada de aceite de oliva

Para la salsa de naranja:

1 naranja
2 cucharadas Kikkoman Ponzu - Aderezo con Salsa de Soja y Vinagre, con Sabor a Limón
1 cucharadita de azúcar
1 diente de ajo
0,5 cucharadita de jengibre fresco rallado
1 cucharada Kikkoman aceite de Sésamo Toastado
1 cucharadita de vinagre de arroz
1 cucharada de fécula de patata
3 cucharadas de agua
Adicionales:
1 cucharada de semillas de sésamo tostadas

PREPARACIÓN

Pasos 1

Lave y pele las patatas, córtelas en cuartos y cuézalas en agua con Salsa de Soja Kikkoman. Escorra las patatas cocidas y páselas por un pasapurés. Añada la nata agria vegana, la leche y la mantequilla vegana. Caliente sin dejar de remover hasta que la mantequilla se derrita.

Pasos 2

Lave y seque las coles de Bruselas, recorte los extremos y pártalas por la mitad. Rocíelas con aceite de oliva, mézclelas y colóquelas en una bandeja de horno forrada con papel para hornear. Hornear a 180° C durante 20 minutos.

Pasos 3

Lave la naranja, ralle la cáscara y exprima el zumo. Mezcle el zumo de naranja, la Salsa Ponzu Limón Kikkoman, el azúcar, el ajo machacado, el jengibre rallado, el aceite de sésamo y el vinagre de arroz hasta obtener una mezcla homogénea. Añada la ralladura de naranja. Vierta en un cazo y caliente hasta que hierva. Retire del fuego.

Pasos 4

Mezcle la fécula de patata con el agua y añádala a la salsa. Cocine por 3 minutos removiendo con frecuencia hasta que espese.

Pasos 5

Ponga las coles de Bruselas asadas en un bol.
Vierta por encima la salsa de naranja y mezcle para asegurarse de que cada col esté bien cubierta.
Espolvoree con semillas de sésamo.

Pasos 6

Coloque las coles de Bruselas cocidas sobre el puré de patatas. Adorne con semillas de sésamo.