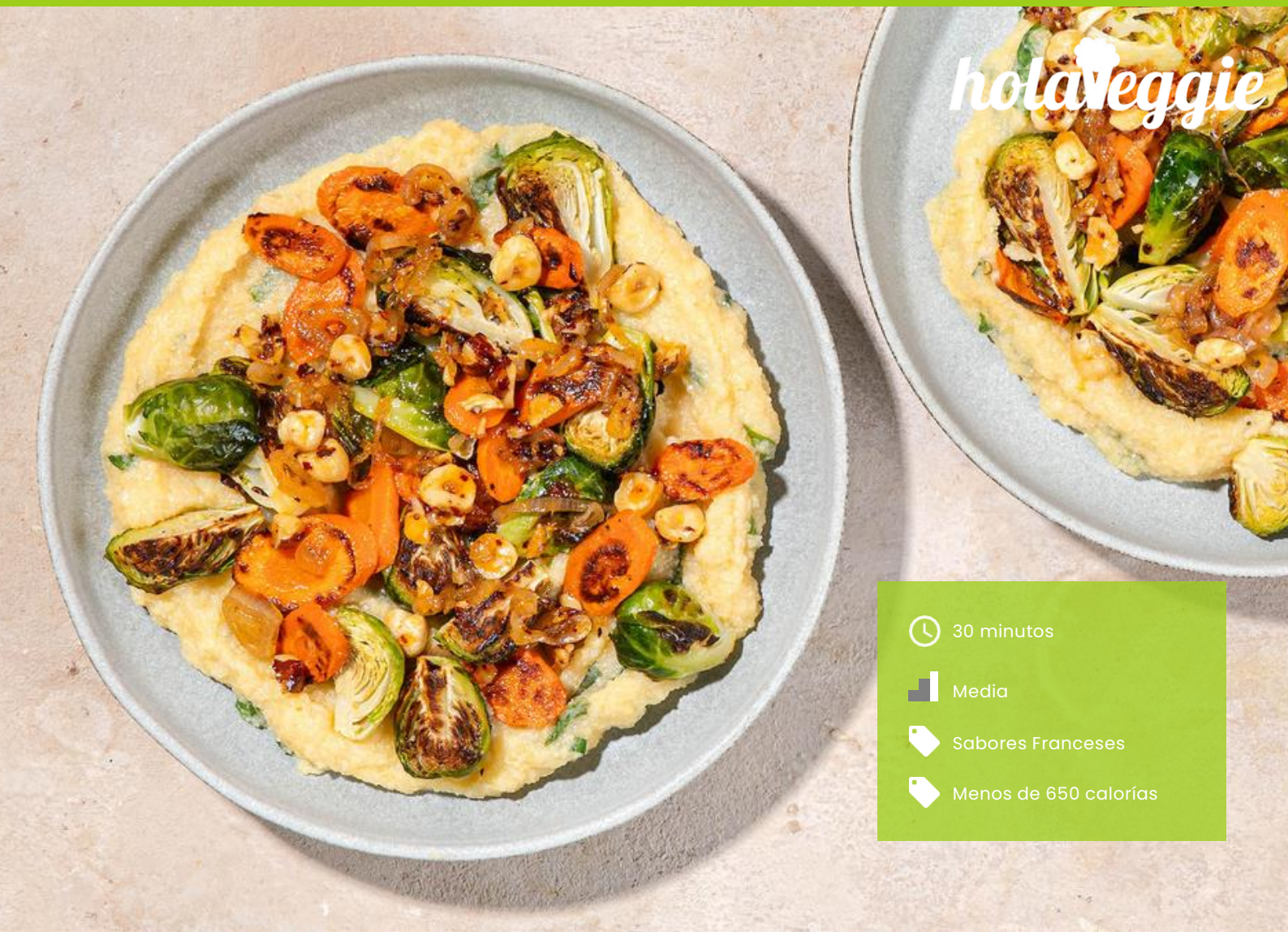
Crispy Coles en Mantequilla Dulce de Avellanas

con Polenta Herbal de Miso



30 minutos

Media

Sabores Franceses

Menos de 650 calorías

Coles de Bruselas, también llamados repollitos de bruselas se asan para servir sobre la base de una reconfortante polenta y junto a una mantequilla dulce de avellanas digna de un buen día de frío.

Contiene: Frutos Secos • Soja

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja

miel de caña
1 ½
cda

polenta
0,75
taza

cebolla
1
un

avellanas
¼
taza

zanahoria
2
un

diente de ajo
1
un

hojuelas de pimiento
1
cdita

pasta miso
2
cda

coles de Bruselas
340
gr

hierbas frescas
1
un

margarina vegana
2
cda

Nutrición por porción: Calorías 600 kcal, Grasas 28 g, Carbohidratos 76 g, Proteínas 16 g

Cocinando para 4

Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Sartén
- ✓ Bandeja de horno

Comé más plantas.

Crispy Coles en Mantequilla Dulce de Avellanas
con Polenta Herbal de Miso

1 – ROSTIZÁ LAS COLES DE BRUSELAS

• Lavá y secá los **productos frescos**.

• Precalentá el horno a 220°C.

• Cortá en cuartos las **coles de bruselas**.

• Pelá y cortá en rodajas diagonales la **zanahoria**.

• Combiná las **coles de bruselas**, la **zanahoria**, 1 (2) cucharada de aceite de oliva y 1 (2) pizca de sal y pimienta en una bandeja para horno y revolvé. Asá hasta que estén tiernas y doradas en partes, 23-25 minutos.

Cocinando para 4

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

2 – PREPARÁ LA MANTEQUILLA DULCE DE AVELLANAS

• Picá las **avellanas**.

• Pelá y cortá en rodajas finas el **ajo** y la **cebolla**.

• Derretí la **margarina** en una sartén antiadherente mediana a fuego medio-alto. Agregá las **avellanas**, el **ajo**, la **cebolla** y las **hojuelas de pimiento** y cociná, moviendo la sartén constantemente, durante 1 minuto.

• Agregá la **miel de caña** y batí para combinar. Sazoná al gusto con sal y pimienta y reservá.

3 – PREPARÁ LA POLENTA

TIP: *No empieces con la polenta hasta que las coles de Bruselas estén casi terminadas*

• Descartá los tallos de las **hierbas frescas** y picá las hojas.

• En una olla mediana a fuego medio-alto agregá 3 (6) tazas* de agua, la **pasta de miso** y 1 (2) pizca de sal y pimienta, y llevala a que casi hierva, batiendo para disolver la pasta. **715 ml de agua son 3 tazas de té.*

• Agregá lentamente la **polenta** mientras batís continuamente hasta que espese, aproximadamente de 2 a 3 minutos.

• Retirá del fuego, agregá las **hierbas frescas** y batí bien..

4 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

• Dividí la **polenta de miso y hierbas frescas** entre los platos. Cubrí con las **coles de bruselas asadas y las zanahorias**. Cubrí con **mantequilla dulce de avellanas** ¡y a comeeeeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

holaveggiear