

Coles de Bruselas sobre crema de naranja

Tiempo de preparación: 30 min. · Nivel de dificultad: fácil ·

Ingredientes

500 g Coles de Bruselas
Aceite de oliva virgen extra
Flor de sal
2 ud. Dientes de ajo
1 ud. Naranja natural
150 ml Nata
100 g Frutas secas (arándanos, grosellas rojas, albaricoques o cerezas)

Preparación

Limpiar las coles de Bruselas y cortar los ramilletes más grandes por la mitad.

Precalentar el horno a 180°C.

Colocar las coles de Bruselas en una fuente de horno, rociarlas generosamente con aceite de oliva y sazonarlas con sal marina.

Se pueden añadir cacahuetes.

Meter en el horno durante 20 minutos, ir removiendo de vez en cuando.

Rallar la cáscara de la naranja y exprimir el zumo.

Pelar y picar el ajo.

En una sartén pequeña, freír ligeramente el ajo y la ralladura de naranja con un poco de aceite de oliva.

A continuación, añadir el zumo y la nata y cocer a fuego lento durante 3-4 minutos hasta que la salsa esté ligeramente cremosa.

Sazonar con sal y verter la salsa de nata sobre los ramilletes de col cocidos.

Mezclar bien las coles de Bruselas, la salsa y los arándanos secos.

Servir con arroz o pan tostado como plato principal o servir como guarnición con otros platos.