

# Cavoletti di Bruxelles al forno in salsa d'arancia

Tempo totale **40 Min** 20 Min Tempo di preparazione 20 Min Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

**1453 kJ / 347 kcal**

Grassi: **13,2 g** Proteine: **11,3 g**

Carboidrati: **53,2 g**

## INGREDIENTI

2 Porzioni

**Per il purè di patate:**

**500 g** di patate

**1 cucchiaino** Salsa di Soia a  
Fermentazione Naturale  
Kikkoman

**100 ml** di panna acida vegana

**50 ml** di latte vegetale

**50 g** di burro vegano

**Per i cavoletti di Bruxelles:**

**500 g** di cavoletti di Bruxelles

**1 cucchiaio** di olio d'oliva

**Per la salsa all'arancia:**

**1** arancia

**2 cucchiai** Salsa Ponzu - una  
Miscela di Salsa di Soia,  
Aceto ed Aroma di  
Limone Kikkoman

**1 cucchiaino** di zucchero

**1** spicchio d'aglio

**0,5** di zenzero appena

**cucchiaino** grattugiato

**1 cucchiaio** Olio di Sesamo Tostato  
Kikkoman

**1 cucchiaino** di aceto di riso

**1 cucchiaio** di fecola di patate

**3 cucchiai** d'acqua

**In aggiunta:**

**1 cucchiaio** di semi di sesamo tostiti

## PREPARAZIONE

### Passaggio 1

Lavare e sbucciare le patate, tagliarle in quattro pezzi e cuocerle in acqua con la salsa di soia Kikkoman. Scolare le patate cotte e schiacciarle in una pentola con uno schiaccia-patate. Aggiungere la panna acida vegana, il latte e il burro vegano. Riscaldare mescolando fino a quando il burro non sarà completamente sciolto.

### Passaggio 2

Lavare e asciugare i cavoletti di Bruxelles, levare le estremità e tagliare a metà il resto. Irroriare con olio d'oliva, mescolare e porre su una teglia rivestita di carta forno. Cuocere in forno a 180°C per 20 minuti.

### Passaggio 3

Lavare l'arancia, grattugiare la scorza e spremere il succo. Unire il succo d'arancia, la Salsa Ponzu al Limone Kikkoman, lo zucchero, l'aglio tritato, lo zenzero grattugiato, l'olio di sesamo e l'aceto di riso. Mescolare il tutto e frullare fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Aggiungere la scorza d'arancia grattugiata. Versare in una casseruola e riscaldare fino a ebollizione. Poi togliere dal fuoco.

### Passaggio 4

Mescolare la fecola di patate con l'acqua e aggiungere il tutto alla salsa calda. Cuocere a fuoco lento per 3 minuti, mescolando spesso, fino a quando la salsa non si sarà addensata.

### **Passaggio 5**

Trasferire i cavoletti di Bruxelles dal forno in una ciotola. Versare sopra di essi la salsa all'arancia e mescolare per garantire che ogni pezzo sia accuratamente ricoperto. Cospargere infine con semi di sesamo.

### **Passaggio 6**

Disporre i cavoletti di Bruxelles cotti sopra il purè di patate. Guarnire infine con semi di sesamo.