KIKKOMAN

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):
1.453 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	Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman
1 cucchiaino	di zucchero
1	spicchio d'aglio
0,5 cucchiaino	di zenzero appena 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 tostati

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 estremita' e tagliare a metà il resto. Irrorare 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.