



Coles de bruselas con naranja

Ingredientes - Para 4 persona(s)

- 2 Ud. de *Naranja*
- 30 ml de *Aceite de oliva virgen extra*
- 5 g de *Sal*
- 400 g de *Coles de bruselas*

Preparación

Paso 1 - Preparar las coles de bruselas

Lava bien las **coles de bruselas** y córtales la base. Retira las hojas externas si están dañadas. Luego, corta las coles a la mitad para que se cocinen de manera uniforme.

Paso 2 - Preparar la mezcla de naranja

Exprime las *naranjas* para obtener el jugo y resérvalo. Ralla un poco de la cáscara para añadir un toque extra de sabor. Mezcla el jugo con un poco de *aceite de oliva virgen extra* y una pizca de **sal**.

Paso 3 - Cocinar en la Air Fryer

Precalienta la **Air Fryer** a 180°C. Coloca las **coles de bruselas** en la cesta de la Air Fryer y rocíalas con la mezcla de *naranja* y *aceite de oliva virgen extra*. Cocina durante 15-20 minutos o hasta que las coles estén doradas y tiernas, removiendo a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

Paso 4 - Servir

Sirve las **coles de bruselas** calientes, rocíadas con un poco más de jugo de *naranja* si lo deseas. Ajusta la **sal** al gusto y disfruta de este delicioso y saludable plato.