

Coles de Bruselas con Chalotas y Setas Salvajes



Sirve:

8 raciones, guarnición

Pieza:

Saladmaster Food Processor

10" Chef's Gourmet Skillet

12" Chef's Gourmet Skillet

large mixing bowl

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Chef Sergio Corbia

[Agregar un Comentario](#)

2 libras de
coles de Bruselas, partidas por la mitad
(907
g)

2 cucharadas de
aceite
(30
ml)

½ cucharada de
ajo, picado con Cono #1
(4
g)

1 cucharadita de
sal
(6
g)

½ cucharadita de
pimienta negra
(1
g)

7 chalotas grandes,
partidas por la mitad
2 tazas de
mezcla de setas salvajes frescas
(172
g)

¼ taza de
vino blanco seco
(60
ml)

1 cucharada de
tomillo fresco, picado
(2
g)

½ cucharadita de
sal

(3
g) ¼ cucharadita de
pimienta negra
(0.5
g) ¼ taza de
agua
(120
ml)

Preparación :

1. En un bol mezcla las coles de Bruselas, el aceite, el ajo, la sal y la pimienta. Mezcla bien.
2. Precalienta la sartén Chef Gourmet 12" a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade la mezcla a la sartén, reduce el fuego a medio-bajo y tapa. Cocina durante 15 minutos, removiendo de vez en cuando. Reserva.
3. Mientras se hacen las coles, precalienta la sartén Chef Gourmet 10" a fuego medio-bajo. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade ⅓ de las chalotas y saltea, removiendo hasta que se doren, unos 3 - 5 minutos. Pon sobre papel de cocina para absorber el líquido, extendiendo en una sola capa. Repite 2 veces más con el resto de la chalota.
4. Seca la sartén Chef Gourmet 10" y pon a fuego medio. Pon las setas en la sartén y saltea, removiendo de vez en cuando, hasta que se doren y se pongan tiernas, unos 5 minutos.
5. Añade el vino, el tomillo, la sal y la pimienta. Reduce el fuego a medio-bajo y cocina durante aproximadamente 3 minutos, removiendo ocasionalmente. El líquido se debe reducir a un glaseado. Añade el agua y cocina a fuego lento 1 minuto para permitir que los sabores se mezclen.
6. Pon la mezcla de coles de Bruselas en un plato. Cubre con la mezcla de setas. Pon las chalotas por encima y sirve.

Consejos:

- Vigila las chalotas cuando se estén cocinando porque se queman fácilmente.

Información nutricional por ración

Calorías: 340
Grasa Total: 4g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 508mg
Carbohidratos: 70g
Fibra 5g
Dietética:
Azúcar: 3g
Proteína: 13g