

# COLES DE BRUSELAS



## Ingredientes:



450 g de coles de Bruselas



1 c.s. de aceite de oliva



60 g de taquitos de jamón



Sal y pimienta molida

## Preparación:

- Lava las coles, quita las hojas amarillas y corta el tallo. Hazles un corte en forma de X en la parte más dura del tronco (eso permite que el vapor de la cocción entre mejor y se hagan antes). Déjalas sumergidas en agua fría con un chorrito de vinagre o de zumo de limón durante unos 15 minutos aproximadamente, de esta manera las desinfectarás.
- Vuelve a limpiarlas debajo del grifo con agua muy fría. Echa 1 l de agua en la olla del AutoCook. Coloca el accesorio de cocción al vapor. Añade las coles. Procura no llenar demasiado la cesta con coles para que se hagan por igual.
- Cierra la tapa y selecciona el programa **Al Vapor** con la opción **Medio**. Gira el botón giratorio para la opción **Exprés** y ajusta manualmente 12 minutos en el temporizador. Presiona el botón de **Inicio**.
- Una vez terminada la cocción escurre las coles y enfríalas con agua fría. Resérvalas.
- Echa 1 c.s. de aceite en la olla del AutoCook. Selecciona el programa **Sofreír** y la opción **Corto**, ajustando la temperatura a 160°C. Pulsa el botón de **Inicio**. Dora los taquitos de jamón con la tapa abierta. En el último minuto añade las coles de Bruselas reservadas y cierra la tapa. Deja cocinar hasta que suene la señal. Sirvelas con un poco de pimienta, sal y aceite de oliva virgen extra.

## Consejo de Bosch:

Elige coles de color verde vivo, duras y sin hojas amarillas. Una cocción excesiva destruye gran parte de su contenido en vitamina C, altera el sabor y adquiere un olor desagradable. Lavándolas bien, secándolas y metiéndolas en las bolsas para congelar (sacando la mayor cantidad de aire posible), te durarán hasta 6 meses en el congelador.

## RACIONES: 3

Programa: Al vapor

Calorías por porción (con 12 porciones): 146 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook Pro - 35 min.