

Coles de Bruselas Air Fryer

1 libra de coles de Bruselas congeladas *
Aceite de esterilización
Sal

Precalente la freidora a 200 ° C (400 ° F) durante cinco minutos.

Retire la canasta y agregue las coles congelados.

Reduzca el fuego a 390F (198 C) y cocine por 9 minutos.

Retire la cesta y rocíe los coles de Bruselas con un poco de aceite en aerosol. Condimentar con sal y sacudir bien. Regrese la canasta y termine de cocinar.

Retire las coles de Bruselas cocidas en un bol y rocíe con vinagreta balsámica con miel. Sirva.

* Si usa coles de Bruselas frescas, lávelas y córtelas. Rocíe con aceite y sazone con sal. También puede agregar pimienta negra y pimentón si lo desea. Cocine a 390F (198 C) durante 8 a 10 minutos.

Vinagreta de Vinagre Balsámico con Miel

1/4 taza de vinagre balsámico
1 cucharada de miel
1/2 cucharadita de sal
1/2 taza de aceite de oliva

Coloque el vinagre, la miel y la sal en un bol y bata. Agregue el aceite de oliva lentamente, mientras bate vigorosamente, hasta que esté emulsionado. Conservar en un recipiente cerrado en el frigorífico.