Glazurowane żeberka

Żeby żeberka były delikatniejsze, należy ściągnąć z nich błonę, pokrywającą wewnętrzną powierzchnię. Dopiero potem marynować.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

75 minut (+ 3 godz. marynowania)

LICZBA PORCJI:

12 szt.

SKŁADNIKI:

2 kawałki dobrze obrośniętych mięsem żeberek wieprzowych (ok. 900 g)
3 łyżki czerwonego octu winnego
2 łyżki oleju słonecznikowego
1 długi pasek skórki z pomarańczy
150 ml soku pomarańczowego
1 łyżka koncentratu pomidorowego
2 łyżki brązowego cukru
2 łyżki sosu worcester
1 łyżka musztardy dijon
1/2–1 łyżeczka pieprzu kajeńskiego

PRZYGOTOWANIE:

1) Oddzielić od żeberek błonę z wewnętrznej powierzchni oraz możliwie cały tłuszcz.

2) Wymieszać w dużej, płaskiej misce ocet, olej, skórkę i sok pomarańczowy, cukier, sos worcester, musztardę i pieprz kajeński. Włożyć do miski żeberka i obracając, pokryć je marynatą. Przykryć i odstawić na 3 godziny lub na całą noc do lodówki.

3) Wyjąć żeberka z marynaty i dokładnie odsączyć, zachować marynatę.

4) Rozpalić grill.

5) Położyć żeberka na tacce z folii aluminiowej. Piec na grillu 45 minut pod zamkniętą pokrywą (z grzaniem pośrednim), utrzymując niewielki żar, aż żeberka będą całkowicie upieczone. W czasie pieczenia obracać je i smarować marynatą.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 sztuka zawiera: 130 kcal, 13 g białka, 7 g tłuszczów, 3 g węglowodanów

Źródło zdjęcia: Shutterstock