

Orientalne żeberka

Choć jedna porcja orientalnych żeberek jest dwa razy mniej kaloryczna niż porcja żeberek w syropie klonowym, potrawy te smakują równie wybornie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

370 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1/4 szklanki sosu sojowego
1/3 szklanki marmolady pomarańczowej
3 łyżki keczupu
2 ząbki czosnku, posiekane
1,6 kg żeberek wieprzowych

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć żeberka do wolnowaru. Wymieszać cztery pierwsze składniki. Polać sosem żeberka. Przykryć i dusić 6 godzin w niskiej temperaturze.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 273 kcal, 14 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 86 mg cholesterolu, 562 mg sodu, 8 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 27 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock