

Pikantne żeberka

Żeberka w ostrym stylu. Z propozycji mogą skorzystać ci, którzy lubią tradycyjne potrawy w zdecydowanie ognistym charakterze. Porcję chili zawsze można wzmocnić!

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

95 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

900 g krótkich żeberek, pokrojonych na porcje

1/2 łyżeczki suszonego czosnku

1/2 szklanki keczupu

1/4 szklanki białego octu winnego

2 łyżki cukru

3/4 łyżeczki chili w proszku

1/2 łyżeczki soli

1/2 łyżeczki papryki w proszku

1/2 łyżeczki gorczycy w proszku

1/4 łyżeczki pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

1) Natrzeć żeberka czosnkiem. Włożyć do brytfanny. Piec 45 minut w temperaturze 180°C.

2) Wymieszać pozostałe składniki. Połączyć żeberka sosem. Piec 40 minut w temperaturze 180°C.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera 890 kcal, 62 g tłuszczów (w tym 23 g NKT), 245 mg cholesterolu, 1975 mg sodu, 30 g węglowodanów, 1 g błonnika, 52 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock