

Żeberka leniucha

Wystarczy 20 minut, aby przygotować żeberka leniucha i włożyć je do wolnowaru. Potem można zapomnieć o nich do czasu, aż zrobią się bardzo miękkie. Pychota!

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

380 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1,2 kg krótkich żeberek, pokrojonych na kawałki
2 łyżeczki przyprawy cajun
1 cebula, pokrojona w plasterki
1 szklanka keczupu
110 g brązowego cukru
1/3 szklanki soku pomarańczowego
1/3 szklanki białego octu winnego
1/4 szklanki melasy
2 łyżki sosu worcester
1 łyżka sosu barbecue
1 łyżeczka ostrej musztardy
1 łyżeczka papryki
1/2 łyżeczki suszonego czosnku

1/2 łyżeczki sosu sojowego
szczypta soli
5 łyżeczek mąki kukurydzianej
1 łyżka wody

PRZYGOTOWANIE:

1) Natrzeć żeberka przyprawą cajun. Ułożyć w wolnowarze, przekładając cebulą.

2) Wymieszać keczup z cukrem, sokiem pomarańczowym, octem, melasą, sosem worcester, sosem barbecue, musztardą, papryką, czosnkiem, sosem sojowym i solą. Połać mięso. Przykryć i dusić 6 godzin w niskiej temperaturze.

3) Wyjąć żeberka z wolnowaru. Przebrać sos z duszenia do rondla. Rozrobić mąkę kukurydzianą z wodą, wlać do sosu, zamieszać. Gotować, aż sos zgęstnieje. Podawać z żeberkami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 753 kcal, 39 g tłuszczów (w tym 14 g NKT), 153 mg cholesterolu, 1335 mg sodu, 70 g węglowodanów, 2 g błonnika, 33 g białka