

Żeberka w syropie klonowym

Żeberka w syropie klonowym wyglądają bardzo apetycznie. Z pewnością będą smakowały całej rodzinie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

115 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1,3 kg żeberek wieprzowych
1 szklanka syropu klonowego
1 mała cebula, drobno pokrojona
1 łyżka sezamu
1 łyżka białego octu winnego
1 łyżka sosu worcester
1 łyżka sosu chili
2 ząbki czosnku, posiekane
1/2 łyżeczki soli
1/2 łyżeczki imbiru
1/4 łyżeczki gorczycy w proszku
1/8 łyżeczki pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Pokroić żeberka na małe kawałki. Ułożyć w brytfannie. Piec 1 godzinę w temperaturze 180°C.
- 2) Wymieszać w rondlu pozostałe składniki. Doprowadzić do wrzenia, cały czas mieszając.
- 3) Polać żeberka sosem. Piec 30–45 minut w temperaturze 180°C, aż zrobią się miękkie. Smarować od czasu do czasu sosem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 576 kcal, 33 g tłuszczów (w tym 12 g NKT), 128 mg cholesterolu, 367 mg sodu, 39 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 31 g białka