Żeberka wołowe w marynacie miodowej

Żeberka wołowe to łatwa i szybka w przygotowaniu potrawa, więc bez trudu można ją podać domownikom nawet po długim dniu pracy.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

90 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 szklanka białego octu winnego
1/2 szklanki keczupu
1/2 szklanki miodu
2 łyżki sosu worcester
1 łyżeczka soli
1 łyżeczka gorczycy w proszku
1 łyżeczka papryki
1 ząbek czosnku, posiekany
1/4 łyżeczki pieprzu
1,8 kg żeberek wołowych

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w rondlu ocet z keczupem, miodem, sosem worcester, solą, gorczycą, papryką, czosnkiem i pieprzem. Gotować 15 minut. Zachować szklankę sosu do smarowania mięsa.

2) Ostudzić resztę marynaty. Wlać do torebki foliowej. Włożyć żeberka. Obtoczyć mięso w marynacie. Wstawić do lodówki na kilka godzin.

3) Odsączyć mięso. Piec żeberka 1 godzinę w temperaturze 160°C. Często smarować marynatą.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 449 kcal, 21 g tłuszczów (w tym 9 g NKT), 109 mg cholesterolu, 685 mg sodu, 27 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 37 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock