Glow Bone



PLATOS PRINCIPALES

Costillas lacadas de naranja, miel y soja

3h · 4 raciones · 419 kcal

Ingredientes

- 1 costillar de cerdo
- Zumo de 1 naranja
- 5–6 dientes de ajo confitado
- 80 ml de vino blanco
- 50 ml de salsa de soja
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de vinagre de manzana o Jerez
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- 100 ml de caldo o agua

POR RACIÓN

Proteínas	21 g
Grasas	32 g
Hidratos	9,7 g
Fibra	0,5 g

Elaboración

1. Mezcla todos los ingredientes de la salsa y baña bien las costillas
2. Tapa la bandeja muy bien con papel de aluminio y hornea a 150 °C, calor arriba y abajo, durante 2 h 30 min
3. Cuando estén tiernas, retira las costillas y pon unos 250–300 ml de los jugos de cocción en un cazo
4. Añade 1 cucharada de miel + 1 cucharada de soja y reduce a fuego medio 10–15 min aprox., hasta conseguir una salsa espesa y brillante
5. Pincela las costillas con la salsa y hornea a 230 °C durante 5 min
6. Saca, vuelve a pincelar y otros 4–5 min
7. Para terminar, una última capa y 2 min de grill hasta que estén bien caramelizadas

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Glow Bone
cooknest.app/@glow-bone · Instagram @glow_bone