HerZechef 👆



PLATOS PRINCIPALES

Costillas barbacoa en freidora de aire

1h30 · 4 raciones · 421 kcal

Ingredientes

- **1** costillar de cerdo
- Sal
- Pimienta negra
- Pimentón dulce o picante
- Mostaza

SALSA

- **5 cucharadas** de salsa barbacoa
- **1 cucharada** de miel
- **1 cucharada** de azúcar moreno
- **50 ml** de cola

POR RACIÓN

Proteínas	**19 g**
Grasas	**30 g**
Hidratos	**18 g**
Fibra	**0,4 g**

Elaboración

1. Quitar la telilla blanca de la costilla y partirla en dos
2. Colocar cada parte en papel de aluminio y sazonar por los dos lados con sal y pimienta negra
3. Añadir pimentón dulce o picante y frotar bien
4. Pintar cada lado de la costilla con mostaza
5. Envolver cada costilla con el papel de aluminio hasta formar un paquete
6. Cocinar las dos mitades del costillar en la freidora de aire a 180° durante una hora
7. Mientras tanto, mezclar salsa barbacoa, un chorro de miel, una cucharada de azúcar moreno y 50 ml de Coca-Cola hasta obtener la salsa
8. Pasada la hora, pintar con la salsa la parte de arriba de las costillas y volver a meterlas en la freidora de aire 10 minutos
9. Darles la vuelta, pintar esta cara con salsa y volver a meterlas
10. Repetir tres o cuatro veces hasta que queden caramelizadas y jugosas

Hecho con CookNest

Todas las recetas de HerZechef 👆
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto