KIKKOMAN

Grillowane żeberka w orientalnej marynacie słodko-kwaśnej

Czas ogółem **35 min** **10 min** Czas przygotowania **180 min** Czas marynowania **25 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.652 kJ / 633 kcal

Tłuszcz: **35,1 g** Białko: **39,6 g**
Węglowodany: **31,8 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

2 kg	żeberek
	sól
Marynata:	
1	cytryna z upraw ekologicznych
1	kawałek imbiru (ok. 1,5 cm)
1	ząbek czosnku
5,5 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
3 łyżki	oliwy z oliwek
2 łyżki	oleju sezamowego
3,5	miodu
3 łyżki	białego octu balsamicznego (lub białego octu winnego/jabłkowego)
	świeżo zmielony pieprz
4 łyżeczki	ziaren sezamu
Sałatka:	
1	mango
1	sałata rzymska (lub 2 małe)
2	marchewki
100 g	kiełków
2 łyżki	oliwy z oliwek
2,5 łyżki	białego octu balsamicznego
100 ml	soku jabłkowego
2,5 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
1,5 łyżeczka	syropu klonowego
	świeżo zmielony pieprz

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Podgotuj żeberka w garnku wrzącej osolonej wody przez ok. 50–70 minut, w zależności od ich grubości. Odsącz i poczekaj, aż trochę ostygną.

Krok 2

Przygotuj marynatę: umyj cytrynę w gorącej wodzie i osusz ją. Zetrzyj z cytryny trochę skórki. Przekrój cytrynę na pół i wyciśnij sok. Obierz imbir i czosnek, a potem drobno je posiekaj. Wymieszaj sok i skórkę z cytryny, Sos sojowy Kikkoman, oliwę z oliwek, olej sezamowy, miód, ocet, imbir, czosnek, pieprz i ziarna sezamu. Posmaruj żeberka marynatą i włóż je do lodówki na ok. 2-3 godz. przed rozpoczęciem grillowania.

Krok 3

W tym czasie przygotuj sałatkę. Obierz mango, oddziel miąższ od pestki i pokrój w cienkie paski. Pokrój sałatę, umyj ją i wysusz. Umyj i obierz marchewki, a następnie zestrugaj je na cienkie wstążki przy pomocy obieraczki do warzyw. Umyj kiełki.

Krok 4

Do przygotowania dressingu użyj blendera. Zmiksuj 4 łyżki pokrojonego mango, oliwę z oliwek, ocet, sok jabłkowy, Sos sojowy Kikkoman i syrop klonowy. Dopraw pieprzem. Dodaj dressing do sałatki i wymieszaj.

Krok 5

Połóż żeberka na grillu i piecz je przez około 10-20 minut – w zależności od tego, jak bardzo jest rozgrzany (i przykryj grill pokrywą, jeżeli twój model ją ma). W razie potrzeby w trakcie grillowania żeberek podlej je resztą marynaty. Podawaj z sałatką.