KIKKOMAN

Pikantne żeberka w marynacie jabłkowo-sojowej

Czas ogółem **140 min** **20 min** Czas przygotowania **60 min** Czas marynowania **60 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
4.388 kJ / 1.097 kcal

Tłuszcz: **46 g** Białko: **118 g**
Węglowodany: **55 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

1 kg	żeberek wieprzowych
250 ml	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
125 ml	soku jabłkowego
3	cm kawałek imbiru
3	ząbki czosnku
1	gwiazdka anyżu
3	ziarna kardamonu
1	listek laurowy
3	ziarenka ziela angielskiego
1 kawałek	laska cynamonu
1 łyżeczka	nasion kolendry
0,5 łyżeczki	nasion kuminu
100 g	brązowego cukru

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Sos sojowy i sok przelej do rondelka. Dodaj przyprawy oraz cukier. Całość zagotuj. Dodaj starty imbir oraz czosnek. Odstaw do wystudzenia.

Krok 2

Żeberka oczyść z błon. Posmaruj dokładnie marynatą i odstaw do zamarynowania na 1 godz.

Krok 3

Żeberka piecz na średnio rozgrzanym ruszcie po ok. 10-15 min. z obu stron, smarując od czasu do czasu resztą marynaty. Zawiń żeberka w folię aluminiową i piecz przez kolejne 30-40 min., aż staną się miękkie.