



Costillas de Cerdo al Horno Glaseadas

Sirve a cuatro

1 costillar de cerdo mediano

PARA LA PASTA:

2 cucharadas de azúcar morena

1 cucharilla de paprika

1/4 cucharilla de comino molido

1/2 cucharilla de tomillo molido

1/2 cucharilla de chile molido (opcional)

1/2 cucharilla de mostaza en polvo

1/2 cucharilla de ajo en polvo

1/8 de cucharilla de canela molida

1 cucharilla de sal

1 cucharilla de pimienta negra

1 cucharada de aceite de oliva

Mezcle todos los ingredientes en un bol hasta obtener una pasta.

PARA EL GLACEADO:

1/4 taza de miel de abejas

1 cucharada de mostaza amarilla

1 cucharada de salsa soya

1 cucharilla de salsa Inglesa

1 cucharilla de salsa de chipotle (opcional pero muy recomendado)

2 cucharadas de vinagre Balsámico

1 cucharada de jugo de limón fresco

1 cucharilla de pimienta negra

Ponga todos los ingredientes en una olla y revuelva hasta que se incorporen todos los ingredientes.

Trabaje a fuego lento y traiga a un hervor. Una vez que este todo incorporado deje de revolver la salsa y permita que se espese hirviendo muy lentamente unos 4 minutos.

PREPARACION:

Lave las costillas y séquelas bien. Córtelas cualquier exceso de grasa que tengan. Póngalas con la parte del hueso para arriba y despegue un pedacito de la membrana del lado opuesto a Ud. con un cuchillo

Sirve a cuatro

1 costillar de cerdo mediano

PARA LA PASTA:

2 cucharadas de azúcar morena

1 cucharilla de paprika

1/4 cucharilla de comino molido

1/2 cucharilla de tomillo molido

1/2 cucharilla de chile molido (opcional)

1/2 cucharilla de mostaza en polvo

1/2 cucharilla de ajo en polvo

1/8 de cucharilla de canela molida

1 cucharilla de sal

1 cucharilla de pimienta negra

1 cucharada de aceite de oliva

Mezcle todos los ingredientes en un bol hasta obtener una pasta.

PARA EL GLACEADO:

1/4 taza de miel de abejas

1 cucharada de mostaza amarilla

1 cucharada de salsa soya

1 cucharilla de salsa Inglesa

1 cucharilla de salsa de chipotle (opcional pero muy recomendado)

2 cucharadas de vinagre Balsámico

1 cucharada de jugo de limón fresco

1 cucharilla de pimienta negra

Ponga todos los ingredientes en una olla y revuelva hasta que se incorporen todos los ingredientes.

Trabaje a fuego lento y traiga a un hervor. Una vez que este todo incorporado deje de revolver la salsa y permita que se espese hirviendo muy lentamente unos 4 minutos.

PREPARACION:

Lave las costillas y séquelas bien. Córtelas cualquier exceso de grasa que tengan. Póngalas con la parte del hueso para arriba y despegue un pedacito de la membrana del lado opuesto a Ud. con un cuchillo pequeño. Coja la membrana con una toalla de papel y jálela hacia Ud. Saque toda la membrana y bótela a la basura.

Ponga el costillar sobre una fuente de hornear con los huesos para abajo. Aplique la pasta generosamente sobre la carne y deje que reposen a temperatura ambiente por unos 20 minutos.

Caliente su horno a 325°F (160°C).

Cubra la fuente de horno con papel aluminio sin tocar las costillas – haga un estilo de carpa. Meta las costillas al horno y déjelas cocer por 90 minutos. Retírelas del horno y aplíqueles 1/3 del glaseado. Cubra con el aluminio y cocine por otros 30 minutos. Sáquelas del horno y aplique otro 1/3 de la salsa. Cubra con el aluminio y cocine por 30 minutos. Finalmente, sáquelas del horno y aplique lo que les sobra de glaseado. Devuélvalas al horno sin cubrirlas y cocínelas por 30 minutos más. No deje que el glaseado se les queme. Empiecen a chequear las costillas a los 15 minutos. Si es que ya están caramelizadas sáquelas del horno.

Cubra la fuente con el aluminio, sin tocar las costillas, y deje que reposen por unos 5 minutos antes de cortarlas. Sirva y disfrute.

CALORÍAS 698,05; GRASA 44,39 grs (sat 13.82; 20.63 mono; poli 7,24); PROTEÍNA 47,93 grs; FIBRA 0.98 grs; CARBS 28,70 grs; COLESTEROL 156,47 mg; HIERRO 3,84 mg; SODIO 1.085,44 mg; CALCIO 133,69 mg
a la basura.

Ponga el costillar sobre una fuente de hornear con los huesos para abajo. Aplique la pasta generosamente sobre la carne y deje que reposen a temperatura ambiente por unos 20 minutos.

Caliente su horno a 325°F (160°C).

Cubra la fuente de horno con papel aluminio sin tocar las costillas – haga un estilo de carpa. Meta las costillas al horno y déjelas cocer por 90 minutos. Retírelas del horno y aplíqueles 1/3 del glaseado. Cubra con el aluminio y cocine por otros 30 minutos. Sáquelas del horno y aplique otro 1/3 de la salsa. Cubra con el aluminio y cocine por 30 minutos. Finalmente, sáquelas del horno y aplique lo que les sobra de glaseado. Devuélvalas al horno sin cubrirlas y cocínelas por 30 minutos más. No deje que el glaseado se les queme. Empiecen a chequear las costillas a los 15 minutos. Si es que ya están caramelizadas sáquelas del horno.

Cubra la fuente con el aluminio, sin tocar las costillas, y deje que reposen por unos 5 minutos antes de cortarlas. Sirva y disfrute.

CALORÍAS 698,05; GRASA 44,39 grs (sat 13.82; 20.63 mono; poli 7,24); PROTEÍNA 47,93 grs; FIBRA 0.98 grs; CARBS 28,70 grs; COLESTEROL 156,47 mg; HIERRO 3,84 mg; SODIO 1.085,44 mg; CALCIO 133,69 mg

