



Chuletas de Puerco en Salsa

Sirve a seis

12 Chuletas de puerco – enjuagadas y secadas

PARA EL RUB:

4 Cucharadas de azúcar morena

1 Cucharada de pimentón

1 Cucharada de sal

1 cucharilla de pimienta negra

1 Cucharada de aceite de oliva (aprox.)

Mezclar todos los ingredientes secos en un bol y añadir el aceite para hacer una pasta. Frote las chuletas de cerdo con esto y deje que reposen a temperatura ambiente durante unos 10 minutos en una cacerola a prueba de horno.

PARA LA SALSA:

1 taza de salsa de tomate Catsup

1 Cucharada de mostaza amarilla

1 chile chipotle en adobo – picado

3/4 taza (187 ml) de jugo de naranja

1 cucharilla de salsa inglesa Perrins

1 Cucharada de vinagre de sidra

Sal y Pimienta

Mezclar todos los ingredientes en un bol y verter sobre las chuletas de cerdo.

Calentar el horno a (160 ° C) 325 ° F.

Cubra el molde para hornear con papel de aluminio y coloque las chuletas en el horno durante una hora aproximadamente. Retire del horno y voltéelas. Regrese al horno y cocine durante una hora más. Voltrear una vez más y cocinar por una hora extra - 3 horas en total. Retire las chuletas de cerdo del horno y cubra los dos lados en la salsa de la fuente. Servir.

1 chuleta de cerdo - CALORÍAS 275,81; GRASA 15.70g (sat 5,29; Mono 6,55; poli 2,59); PROTEÍNA 23,35 g; FIBRA 0,47 g; CARBS 10,55 g; COLESTEROL 74,84 mg; HIERRO 1,06 mg; Sodio 847.26mg; CALCIO 21,67 mg

