

COSTILLAS AGRIDULCES CON VERDURAS TERIYAKI

Ingredientes:

Marinada

¼ de cucharadita de pimienta negra molida

1 cucharadita de cebolla en polvo

1 cucharadita de ajo en polvo

1 cucharadita de mostaza en polvo

2 cucharaditas de azúcar moreno

1 - 2 cucharaditas de pimentón dulce

1 - 2 cucharaditas de pimienta de Cayena molida

1 cucharadita de sal

1300 g de costillas de cerdo frescas (en una pieza entera)

Salsa teriyaki

1 cucharadita de jengibre en polvo

2 cucharaditas de ajo en polvo

80 g de vinagre de arroz

120 g de azúcar morena

100 g de salsa de soja

2 cucharaditas de maicena previamente disuelta en 1/4 taza de agua

2 cucharaditas de aceite de ajonjolí

Verduras agridulces

2 chayotes cortados en tiras

1 manojo de espárragos partidos en 3

3 zanahorias peladas y cortadas en rodajas

2 papas cortadas en cuartos

1 cucharada de aceite de oliva

1 cucharada de miel

1 cucharada de vinagre de arroz

1 cucharada de salsa de soja

1 cucharada de salsa de ostras (opcional)

1/4 de cucharadita de jengibre en polvo

Procedimiento:

Horno Precalentado a 200C

Mezcla los ingredientes de la marinada. Reserva.

En una charola para horno, coloca las costillas. Con una servitoalla elimina el exceso de humedad. Espolvorealas hasta que queden completamente cubiertas con la marinada. Reserva.

En un recipiente agrega el jengibre y el ajo en polvo. Añade el vinagre de arroz, el azúcar morena, la salsa de soja y la maicena previamente disuelta y el aceite de ajonjolí. Baña con esta salsa las costillas y cubre con papel aluminio. Reserva.

En otro refractario para horno, coloca las verduras cortadas sazonando con el aceite de oliva, la miel, el vinagre de arroz, la salsa de soja, la salsa de ostras y un toque de jengibre en polvo.

~~Hornea a 180C durante 45 minutos o hasta que estén completamente cocidas las costillas; las~~
verduras solamente necesitarán 25 minutos.

Para las costillas te recomiendo utilizar un reloj para carnes ya que te ayudará a tener el término

exacto.

Retira del horno y sirve.

Tiempo de Preparación: 20 minutos

Consejo: Deja reposar unos minutos las costillas antes de cortarlas para evitar que se desjuguen.

Tiempo de preparación:	15 minutos
Tiempo de Horneado:	45
Grado de dificultad:	Fácil
Porciones:	6-8 porciones