

Costillas de Cerdo con Col y Ensalada de Manzana



Sirve:

6 raciones

Pieza:

5 Qt./4.7 L Roaster with Cover

12" Chef's Gourmet Skillet

small mixing bowl

Valora: ☆☆☆☆☆

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

¡Estas costillas de cerdo se derretirán en tu boca! Y la ensalada que lo acompaña está llena de sabor. Este plato es tanto nutritivo como delicioso, y repleto de carbohidratos complejos.

Marinada

80 mililitros

de aceite oliva

(

taza)

120 mililitros

de zumo de piña

($\frac{1}{2}$

taza)

$\frac{1}{4}$ cucharadita

de ajo en polvo

(1.25

mL)

120 mililitros

de salsa de soja

($\frac{1}{2}$

taza)

3 cucharadas

azúcar morena

(41

g)

Plato Principal

4

costillares de cerdo, corte fino, 280

marinados 1

g de col lombarda, cortada con el Cono (4 tazas) 80

#4 3

pimiento rojo, cortado en juliana 2

fina 60

gramos de cebolla roja, cortada con el Cono ($\frac{1}{2}$ taza) 2

#4 1

manzanas verdes pequeñas, cortadas con el Cono $\frac{1}{2}$

#3

Preparacion

zanahorias, cortadas con el Cono

#2 :

mililitros de vinagre de arroz (1/4 taza) 1. En un bol pequeño, mezcla bien todos los ingredientes

cucharaditas de azúcar (8 g) cucharadita de sal (5 mL) de la cucharadita de pimienta negra (2.5 mL) marinada. Coloca las costillas en un recipiente

plano y grande (o una bolsa con cierre), vierte la marinada encima y refrigera por mínimo 4 horas, o deja marinar durante la noche.

2. Precalienta la sartén gourmet a temperatura media. Cuando al salpicar gotas de agua en la sartén, éstas saltan y se disipan como el mercurio, coloca las costillas en la sartén. Reduce la temperatura a media-baja y cocina las costillas unos 3 minutos. Voltéalas y cocina unos 2 minutos más. La carne debería estar dorada pero todavía ligeramente rosada en el medio. Pasa a un plato, tápalo con papel aluminio u otro plato, y deja reposar.
3. Precalienta la olla a temperatura media. Cuando al salpicar gotas de agua en la olla, éstas saltan y se disipan como el mercurio, coloca la col, el pimiento, la cebolla, las manzanas y las zanahorias. Cocina hasta que empiecen a ablandecerse, unos 5 minutos. Retira la olla.
4. En un bol pequeño, mezcla el vinagre, el azúcar, la sal y la pimienta.
5. Remueve la mezcla y vierte en la olla con las verduras y la manzana de poco en poco hasta llegar al nivel de humedad deseada, y remueve a conciencia. Guarda la mezcla de vinagre sobrante como posible aderezo de ensalada.
6. Coloca en un plato y sirve con las costillas.

Consejos:

- Se puede dejar marinar durante la noche.
- Las verduras se pueden cortar la noche de antes.
- Añade un poco de mayonesa a las verduras sobrantes para usar con tus hamburguesas.

Información nutricional por ración

Plato Principal
Calorías: 336
Grasa Total: 10g
Grasa 4g
Saturada:
Colesterol: 65mg
Sodio: 993mg
Carbohidratos: 39g
Fibra 5g
Dietética:
Azúcar: 7g
Proteína: 22g

Marinada

Calorías: 155
Grasa: 12g
Grasa 2g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 711mg
Carbohidrato: 11g
Fibra: 0g
Azúcar: 9g
Proteína: 1g

La mayoría se descarta