

## Costillas en Adobo con Espinacas



### Sirve:

8 raciones

### Pieza:

Saladmaster Food Processor  
9 Qt./8.5 L Braiser Pan with Cover  
small mixing bowl

**Valora:** ★★★★★

### Contribuido por:

Cathy Vogt  
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en Salud

[Agregar un Comentario](#)

### Descripción de la Receta:

El Adobo es un plato muy popular en Filipinas. Se hace con carne, marisco, pollo y/o verduras cocinados con especias, vinagre, salsa de soja, sal y hierbas. Hay un sinnúmero de variaciones para la preparación del Adobo; la leche de coco y el zumo de limón natural le dan un toque dulce y picante a esta versión.

4 - 5 libras de  
costillas de ternera, cortadas en 8 piezas  
(1.8 - 2.3  
kg)  
½ cucharadita de  
sal  
(3  
g)  
½ cucharadita de  
pimienta negra molida  
(1  
g)  
15 onzas de  
leche de coco light  
(445  
ml)  
3 tazas de  
caldo de carne de vaca o de pollo, bajo en sodio  
(710  
ml)  
⅓ taza de  
tamari o salsa de soja natural baja en sodio  
(80  
ml)  
1 taza de  
vinagre de arroz  
(240

ml)  
2 hojas de laurel  
 $\frac{1}{2}$  - 1 cucharadita de  
pasta de chile rojo (dependiendo de lo picante que lo  
quieras)  
(2 - 4  
g)  
 $\frac{1}{3}$  taza de  
cebolletas, ralladas con Cono #1  
(53  
g)  
4 cucharada de  
ajo, rallado con Cono #1  
(40  
g)  
1 libra de  
espinacas baby  
(454  
g)  
1 limón, cortado en 8 cuñas  
cilantro picado para decorar

### Preparación :

1. Precalienta la sartén a fuego medio hasta que al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, aproximadamente 5 - 7 minutos.
2. Mientras se calienta la sartén, quita el exceso de grasa y la piel de las costillas. Quita el exceso de humedad con papel de cocina. Sazona las costillas con sal y pimienta por los dos lados.
3. Pon las costillas sazonadas en la sartén y presiona suavemente, la carne se sella y se adhiere a la sartén. Pon la tapa sobre la sartén, ligeramente entreabierta y cocina hasta que las costillas estén doradas por todos los lados; aproximadamente 30 - 40 minutos. Dale la vuelta a las piezas de carne durante el proceso de cocción para que se doren uniformemente. Retira la carne y escurre el exceso de grasa de la sartén.
4. Combina la leche de coco, el caldo, el tamari, el vinagre de arroz, las hojas de laurel y la pasta de chile en un bol pequeño y remueve para mezclar.
5. Pon la sartén de nuevo en el fuego y añade la cebolla y el ajo. Rehoga durante unos minutos hasta que se ablanden y se doren ligeramente.
6. Pon las costillas de nuevo en la sartén, añade la mezcla de leche de coco y tapa.
7. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina unas 2  $\frac{1}{2}$  horas.
8. Cuando la carne esté tierna, retira de la sartén y pon en un plato para mantener el calor. Retira el exceso de grasa de la parte superior de la salsa con una cuchara. Prueba y añade más condimento según sea necesario.
9. Vuelve a poner las costillas en la sartén para mantenerlas calientes.
10. Añade las espinacas a la sartén justo antes de servir para ablandarlas con la salsa caliente.
11. Para servir, pon 1 - 2 piezas de costillas en un bol y vierte la salsa de espinacas por encima. Espolvorea con el cilantro y pon una cuña de limón a un lado para que cada uno exprima el jugo por encima.

### Consejos:

- Sustituye el vinagre de arroz por vinagre de sidra de manzana o vinagre de coco.
- Añade verduras adicionales durante los últimos 20 minutos de cocción: zanahorias, patatas, batatas y judías verdes, por

ejemplo.

- Sustituye las costillas de ternera por carne de estofado o muslos de pollo; el tiempo de cocción podrá variar.
- Sirve las costillas y la salsa con arroz, fideos de arroz, quinoa o tu cereal preferido.

Información nutricional por ración

**Calorías:** 476  
**Grasa Total:** 27g  
**Grasa** 13g  
**Saturada:**  
**Colesterol:** 134mg  
**Sodio:** 1131mg  
**Carbohidratos:** 20g  
**Fibra** 2g  
**Dietética:**  
**Azúcar:** 1g  
**Proteína:** 48g  
Análisis Nutricional calculado utilizando 4 libras de costillas de ternera