

Свинные ребрышки в восточном сладко-кислом соусе на гриле

Общее время **35 мин** 10 мин Время подготовки 180 мин Время маринования 25 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
2 652 кДж / 633 ккал

Жиры: **35,1 г** Белки: **39,6 г**
Углеводы: **31,8 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 порции

- | | |
|---------------|---|
| 2 кг | свинные ребрышки |
| | соль |
| Для маринада: | |
| 1 | небольшой лимон |
| 1 | небольшой кусочек имбиря (около 1,5 см) |
| 1 | чеснок |
| 5,5 ст. л. | <u>соевого соуса</u>
<u>натурального брожения</u>
<u>Kikkoman</u> |
| 3 ст. л. | оливковое масло |
| 2 ст. л. | кунжутное масло |
| 3,5 | мед |
| 3 ст. л. | белый бальзамический уксус (или белое вино/яблочный уксус) |
| | свежемолотый черный перец |
| 4 ч. л. | кунжут |
| Для салата: | |
| 1 | манго |
| 1 | салат ромэн |
| 2 | салат ромэн |
| 100 г | морковь |
| 2 ст. л. | пророщенные семена |
| 2,5 ст. л. | оливковое масло |
| 100 мл | белый бальзамический уксус |
| 2,5 ст. л. | <u>соевого соуса</u>
<u>натурального брожения</u>
<u>Kikkoman</u> |
| 1,5 ч. л. | кленовый сироп |

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Свинные ребрышки положить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варить в течение 50-70 минут в зависимости от толщины ребрышек. Слить воду и дать ребрышкам остыть.

Шаг 2

Приготовить маринад. Лимон вымыть в горячей воде и вытереть досуха. Натереть цедру лимона. Затем лимон разрезать пополам и выжать сок. Имбирь и чеснок очистить и мелко нарезать. Цедру и сок лимона, Соевый соус Kikkoman, оливковое и кунжутное масло, мед, уксус, имбирь, чеснок, черный перец и кунжут перемешать. Свинные ребрышки смазать маринадом при помощи кисточки и поставить в холодильник на 2-3 часа.

Шаг 3

В это время приготовить салат. Манго очистить, отделить мякоть от косточки, нарезать тонкой соломкой. Листья салата нарезать, а затем помыть и просушить. Морковь помыть, очистить и нарезать длинными ленточками при помощи ножа для чистки овощей. Пророщенные семена промыть, если необходимо.

Шаг 4

Приготовить соус. В блендере смешать 4 ст. л.

свежемолотый черный
перец

нарезанного манго, оливковое масло, уксус,
яблочный соус, Соевый соус Kikkoman и
кленовый сироп. Поперчить. Салат заправить
соусом и перемешать.

Шаг 5

Ребрышки выложить на гриль на 10-20 минут в
зависимости от жара (если гриль оборудован
крышкой, готовить под крышкой). При
необходимости во время приготовления
поливать ребрышки оставшимся маринадом.
Подавать с салатом.