

PLATO DE FONDO

COSTILLAR BBQ SIN AZÚCAR



Ingredientes:

- 1 cda de mostaza
- 2 cdas de ketchup sin azúcar
- 1 cdta de paprika
- 1 cdta de ajo en polvo
- 1 cdta de cebolla en polvo
- 1 cdta de comino
- 1 cdta de pimienta limón
- 1 cdta de jengibre rallado o en pasta
- 3 cdas de soya
- 1/3 taza de sirope sin azúcar
- 2 cdas de vinagre de arroz

Preparación

- Mezclar en un pocillo 1 cucharada de mostaza + 2 cucharadas de ketchup sin azúcar + 1 cucharadita de paprika + 1 cucharadita de ajo en polvo + 1 cucharadita de cebolla en polvo + 1 cucharadita de comino + 1 cucharadita de pimienta limón + 1 cucharadita de jengibre rallado o en pasta + 3 cucharadas de soya + 1/3 taza de sirope sin azúcar + 2 cucharadas de vinagre de arroz o manzana, mezclar y bañar por todos lados un costillar
- Envolver herméticamente en papel aluminio y llevar al horno a 230 grados por 4 horas.
- Dar vuelta el “paquete” a las 2 horas para que se dore por ambos lados (se carameliza la parte de abajo que está en contacto con la fuente).

