

Costillas agridulces orientales cocinadas en la barbacoa

Tiempo total **35 Mins.** 10 Mins. Tiempo de preparación **180 Mins.** Tiempo de marinado **25 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
2652 kJ / 633 Kcal

Grasas: **35,1 g** Proteínas: **39,6 g**
Carbohidratos: **31,8 g**

INGREDIENTES

4 porciones

- 2 kg** de costillas
Sal
- Para marinar:**
- 1** limón orgánico pequeño
1 pedazo pequeño de jengibre (de aprox. 1.5 cm)
1 diente de ajo
5,5 cucharadas Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
3 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de aceite de sésamo
3,5 de miel
3 cucharadas de vinagre blanco balsámico (o de vino blanco / vinagre de manzana)
Pimienta recién molida
4 cucharaditas de semillas de sésamo (ajonjolí)
- Para la ensalada:**
- 1** mango
1 lechuga romana (o 2 lechugas romanas baby)
2 zanahorias
100 g de semillas germinadas
2 cucharadas de aceite de oliva
2,5 de vinagre blanco

PREPARACIÓN

Pasos 1

Cueza las costillas en una olla con agua hirviendo con sal durante aproximadamente 50 – 70 minutos, dependiendo del grosor de las costillas. Escorra y deje que se enfríen un poco.

Pasos 2

Prepare la salsa para marinar lavando el limón bajo el chorro de agua caliente y después seque mediante ligeras palmaditas. Ralle parte de la corteza, corte el limón a la mitad y exprima para obtener el zumo. Pele el jengibre y el ajo y córtelos finamente. Mezcle la ralladura del limón y el zumo, la [Kikkomann Salsa de Soja](#), el aceite de oliva, el aceite de sésamo, la miel, el vinagre, el jengibre, el ajo, la pimienta y las semillas de sésamo. Unte las costillas con la salsa para marinar y póngalas en la nevera durante 2 o 3 horas hasta que vaya a encender la barbacoa

Pasos 3

Mientras tanto, prepare la ensalada pelando el mango y separando la carne del hueso. Rebane el mango en tiras delgadas. Corte la lechuga en rebanadas, después lávela y séquela. Lave y pele las zanahorias y después saque virutas con ayuda del pelador. Lave las semillas germinadas, si es necesario.

Pasos 4

cucharadas balsámico
100 ml de zumo de manzana
2,5 Kikkoman Salsa de Soja
cucharadas naturalmente
fermentada
1,5 cuchara de sirope de arce
ditas
Pimienta recién molida

Para preparar el aderezo, licue 4 cucharadas del mango rebanado, el aceite de oliva, el vinagre, el zumo de manzana, la [Kikkomann Salsa de Soja](#) y el sirope de arce. Aderece con la pimienta. Agregue el aderezo a la ensalada y mezcle.

Pasos 5

Coloque las costillas en la barbacoa por 10-20 minutos, dependiendo del calor (cierre la cubierta si es que su barbacoa cuenta con ella). Si es necesario, bañe con la salsa para marinar restante a medida que se cuezan las costillas. Sírvalas acompañadas de la ensalada.